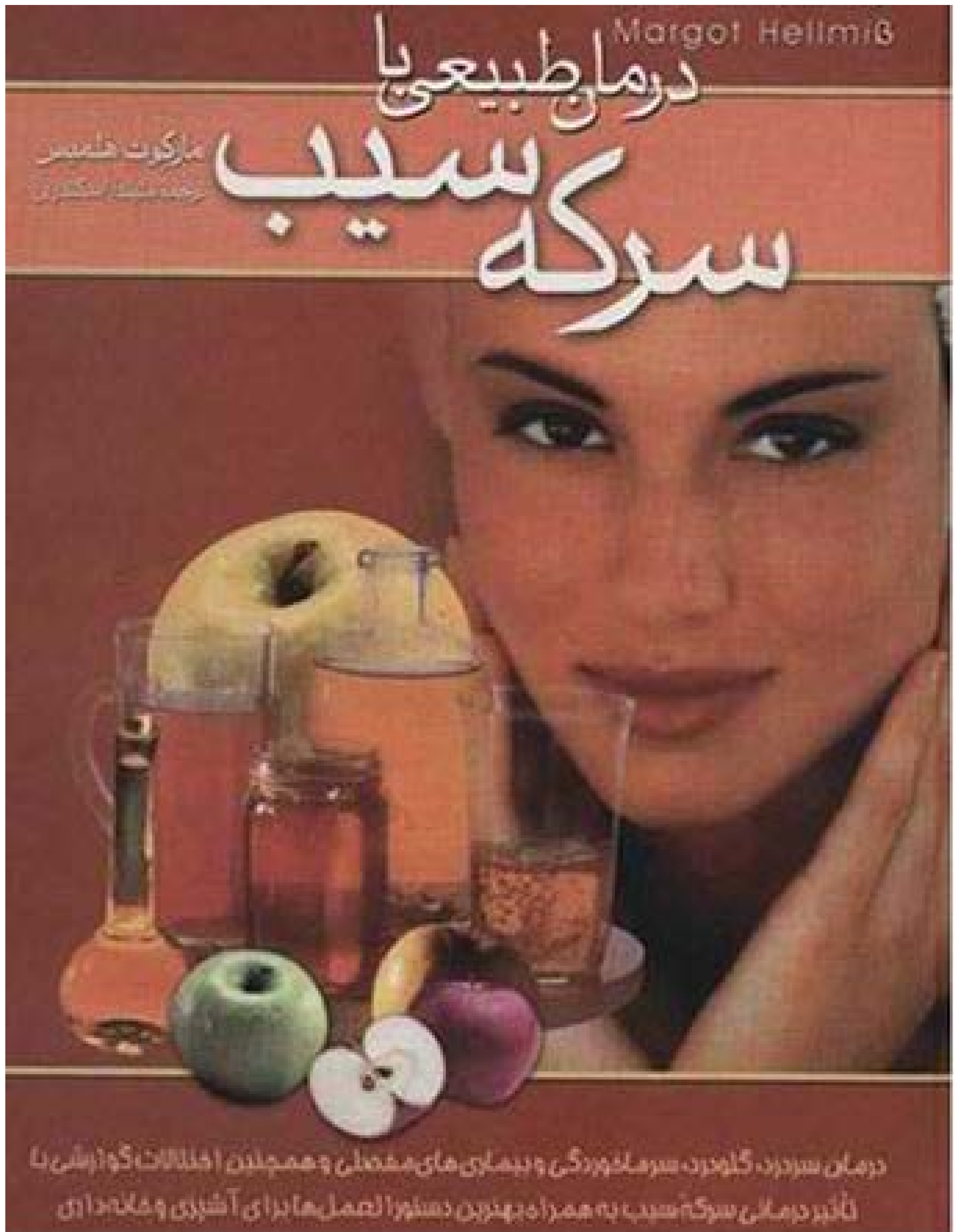

Margot Hellmiß
درمان طبیعی با
سرکه سیب
مارگوت هلمیس
درمان سردرد، گلودرد، سرماخوردگی و بیماری های مفصلی و همچنین اختلالات گوارشی با
تاثیر درمانی سرکه سیب به همراه بهترین دستورالعمل ها برای آشپزی و خانه داری

درمان طبیعی با

سرکهٔ سیب

درمان سردرد، گلودرد، سرماخوردگی و بیماری‌های مفصلی و همچنین اختلالات گوارشی با تأثیر درمانی سرکهٔ سیب

به همراه بهترین دستورالعمل‌ها برای آشپزی و خانه‌داری

مارگوت هلمیس

ترجمهٔ ملیندا اسکندری

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Natürlich heilen mit Apfelessig
Margot Hellmiß
Südwest Verlag, 1997



انتشارات ققنوس
تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری
شمارهٔ ۲۱۵، تلفن ۶۴۰۸۶۴۰

❁ ❁ ❁

مارگوت هلمیس
درمان طبیعی با سرکهٔ سیب
ملیندا اسکندری
چاپ اول
۲۰۰۰ نسخه
۱۳۸۰
چاپ شمشاد

شابک: ۹۶۴-۳۱۱-۲۵۶-X
ISBN: 964-311-256-X
ای.ای.ان. ۹۷۸۹۶۴۳۱۱۲۵۶۱
EAN: 9789643112561
Printed in Iran



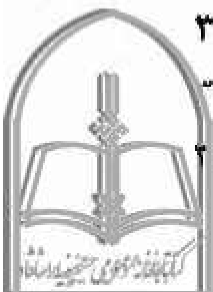
فهرست



در ایالت ورمونت آمریکا دکتر د.فورست کلیتون جرویس اثر درمانی سرکهٔ سیب را مجدداً کشف کرد.

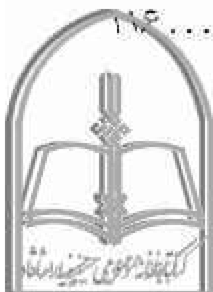


سیب چینی ـ موزائیک رومی متعلق به قرن سوم پس از میلاد



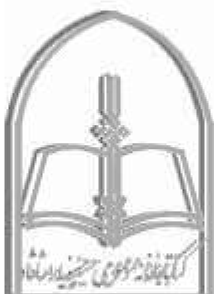


سرکه در انواع مختلف تهیه می‌شود





ترشی‌های خوش‌طعم میوه و انواع سبزی‌ها



مقدمه

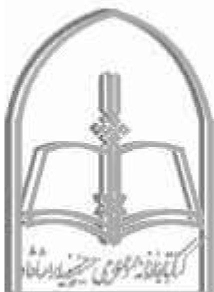
یک ضرب‌المثل آلمانی می‌گوید: «هرکس چیزهای ترش بخورد، آدم شاد و سرحالی خواهد شد.» با این ضرب‌المثل سعی می‌کنند بچه‌ها را به خوردن میوه‌ها و آبمیوه‌های ترش تشویق کنند. وقتی به اثرات خوب سرکهٔ سیب‌ترش بر ارگانیزم‌های بدن توجه کنیم به درستی این ضرب‌المثل پی خواهیم برد، زیرا غذای ترش حاوی سرکه واقعاً خلق و خوی ما را شاد می‌کند، به ما شادابی می‌بخشد و ما را از افکارِ گرفته و تیره رها می‌سازد.

خاصیت گندزدایی سرکه امروزه تقریباً به دست فراموشی سپرده شده است. در گذشته که صنایع شیمیایی وجود نداشتند سرکه در درمان زخم‌ها نقش به‌سزایی داشت.

سرکهٔ سیب حاوی مواد بسیار با ارزشی است که سوخت و ساز بدن ما را متعادل می‌کنند، باعث تسهیل جریان گردش خون می‌شوند و برای سلامتی ما بسیار مفید هستند. خوردن روزانه یک قاشق سرکهٔ سیب باعث بهبود حال عمومی فرد می‌شود و در واقع پایه و اساس داشتن وضعیت جسمانی خوب و روحیه‌ای شاد و بشاش است.

داروی خانگی قدیمی

از دیرباز بسیاری از مردم سرکهٔ سیب را به عنوان داروی خانگی



می‌شناختند. از زمان مادربزرگ‌ها و مادر مادربزرگ‌ها شربتی که از مخلوط سرکهٔ سیب، آب و عسل درست می‌شد به عنوان داروی شفابخشی برای بسیاری از کسالت‌های مختصر استفاده می‌شده است.

این شربت به سوخت و ساز و هضم غذا کمک می‌کند، سرفه و سرماخوردگی را بهبود می‌بخشد، میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد و کاهش وزن را آسان‌تر می‌کند و این‌ها تنها بخشی از فواید این شربت محسوب می‌شوند. سرکهٔ سیب اثر ضدباکتری و عفونت‌زدا دارد و این خاصیت در گذشته برای مداوای زخم‌ها بسیار مهم و ضروری بوده است.

مصرف خارجی سرکهٔ سیب به عنوان مادهٔ طبیعی بهداشت پوست تأثیر مطلوبی بر پوشش اسیدی پوست دارد. سرکهٔ سیب به عنوان مکمل حمام، لوسیون پوست، دهان شویه و محلول آبکشی موها استفاده می‌شود، شورهٔ سر را از بین می‌برد و به موها شفافیت و جلا می‌بخشد.

سرکه سیب که امروزه از سیب‌های اصلاح‌شده به دست می‌آید بسیار ارزشمند و مفید است و اثر ضدباکتری دارد.

ماده‌ای سالم برای غذاهای لذیذ و خوش‌طعم

سرکهٔ سیب چاشنی خوب و مفیدی است که به هیچ وجه نباید از برنامه غذایی افرادی که به سلامت خود اهمیّت می‌دهند حذف شود. این چاشنی برای خوش‌طعم‌کردن سالادها، سس‌ها، غذاهای گوشتی و انواع سبزی‌ها بسیار مناسب است. امروزه در اروپای شرقی شربت سرکهٔ سیب را برای دفع عطش و خنکی می‌نوشند.

در زمان قدیم که مردم به علت هر کسالت مختصری نمی‌توانستند به پزشک مراجعه کنند سرکهٔ سیب را داروی تمام دردها و حتی داروی معجزه‌گر و شفابخش می‌دانستند. آن را «چشمه آب حیات» می‌نامیدند و معتقد بودند که سرکه سیب بهار عمر و دوران جوانی را طولانی‌تر و دوران پیری را بدون ناراحتی‌های مخصوص این دوره تضمین می‌کند.

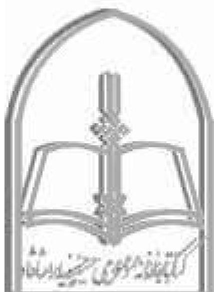


امروزه ما دیگر به داستان‌های معجون‌ها و مواد معجزه‌گر اعتقادی نداریم. مسلماً چیزی به نام مادهٔ معجزه‌آسا و یا داروی شفابخش تمام دردها وجود ندارد. اما سرکهٔ سیب مادهٔ طبیعی بسیار غنی‌ای است که اثر شفابخش آن از دیرباز شناخته شده و اثر درمانی آن را عدهٔ بی‌شماری از مردم در مورد بسیاری از بیماری‌ها تجربه کرده‌اند.

طب سنتی در وهلهٔ اول یک شیوهٔ درمانی تجربی است که بر پایه تجربیات پیشینیان بنا نهاده شده است و مانند پزشکی نوین حاصل آزمایش‌های علمی نیست. البته در بسیاری از موارد، از لحاظ علمی نیز، نتایجی که طب سنتی در زمان بسیار قدیم به دست آورده تأیید می‌شوند.

امروزه دیگر مواد باارزش موجود در سرکهٔ سیب جزو اسرار به شمار نمی‌روند. این مواد باارزش بر ارگانیزم بدن انسان تأثیر خوبی دارند و از این رو سرکهٔ سیب مادهٔ ایده‌آلی در سیستم مدرنِ حفظ سلامتی است که بر پیشگیری از بیماری‌ها و استفاده از مواد و داروهای ملایم تأکید فراوان دارد.

طبق تجربیات خوبی که از پیشینیان به ما رسیده می‌توانیم به سرکهٔ سیب اعتماد کنیم، بهتر است شما نیز آن را امتحان کنید.



۱

داروخانهٔ طبیعت


نیاکان ما در استفاده از داروهای طبیعی تجربه داشتند.

کشف مجدد طب سنتی ورمونت[1]

دکتر د.فورست کلینتون جرویس[2] (۱۸۸۱-۱۹۴۵) به عنوان مکتشف اثر درمانی سرکهٔ سیب شناخته شده است. او ابتدا تحصیلات دانشگاهی خود را در رشتهٔ پزشکی در بورلینگتون[3] به پایان رساند و سپس در ورمونت آمریکا به عنوان پزشک گوش و حلق و بینی و چشم‌پزشک مشغول به کار شد. در آن زمان در ورمونت که منطقه‌ای جنگلی در آپالاش[4] شمالی (کوه‌های گرین به ارتفاع ۱۳۳۸ متر)[5] با آب و هوایی تقریباً سرد است، اغلب مردم به کار کشاورزی و دامداری مشغول بودند. علاوه بر این کشاورزان به باغداری و کشت درختان نیز اشتغال داشتند و از شیرهٔ درختان جوان افرا نوعی شربت معطر و خوش‌طعم تهیه می‌کردند.

این سرزمین کوهستانی و خشن، که از نواحی دیگر کاملاً مجزا بود، باعث گسترش دانش پزشک جوان شد. او می‌نویسد: «من نوع کاملاً

1. Vermont
2. De Forest Clinton Jervis
3. Burlington
4. Appalach
5. Green Mountoin 1338 m.



متفاوتی از علم پزشکی را تجربه کرده بودم که طبق همان روش می‌بایست کار طبابت خود را انجام می‌دادم، ولی در عین حال می‌خواستم اعتماد مردم آن‌جا را نیز به دست آورم.» دکتر جرویس با طب سنتی آن سرزمین آشنا شد. او می‌گوید: «...طبی که با آنچه در دانشگاه فراگرفته بودم هیچ شباهتی نداشت ولی با زندگی مردم ورمونت رابطهٔ تنگاتنگی داشت.»

روش‌های درمان خودیاری

دکتر جرویس اثرات درمانی برگ‌ها، ریشه‌ها و میوه‌ها را که کشاورزان از پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و اجداد خود یادگرفته بودند و به وسیلهٔ آن‌ها حیوانات و انسان‌ها را با موفقیت درمان می‌کردند، فراگرفت. آن‌ها به وسیلهٔ این روش‌های درمانی حتی از بروز بیماری‌ها نیز پیشگیری می‌کردند.

گرچه قرن بیستم پیشرفت‌های علمی بسیاری را دربر داشته، اما بسیاری از پزشکان دوباره به روش‌های درمانی و طبیعی گذشته گرایش پیدا کرده‌اند.

روش‌های درمانی طب سنتی ساده، طبیعی و ارزان بودند و حتی پس از ظهور پزشکی نوین نیز مورد استفاده قرار گرفتند. زیرا روستانشینان برای هرکسالتی نمی‌توانستند مسافتی طولانی را برای دسترسی به پزشک و دارو، که اغلب بسیار گران و پرهزینه نیز بود، بپیمایند.

پزشک از روایت‌های کهن می آموزد

دکتر جرویس شیوه‌های درمانی طب سنتی را به کارگرفت، او معتقد بود که داروهای طبیعی در بسیاری از موارد زودتر و بهتر از داروهای شیمیایی مرسوم اثر خود را نشان می‌دهند. گرچه او از تجارب کشاورزان استفاده کرد و عشق به زمین و حیوانات و طبیعت را از آن‌ها آموخت ولی ده سال به طول انجامید تا زبان طب سنتی را یادگرفت و به مفهوم کامل آن پی برد



تولد کتابی تاریخی

دکتر جرویس تجربیات خود را که در واقع برای دختر و نوه‌هایش نوشته بود به صورت دست‌نویس جمع‌آوری کرد. او قصد داشت به آیندگان راه و روش زندگی سالم و فعال را، تا دوران کهنسالی، به وسیلهٔ شیوه‌های ساده و آسان نشان دهد. سرانجام دکتر جرویس به توصیهٔ مکرر همکارانش دانش خود را در بارهٔ طب سنتی به صورت کتابی وسیع و جامع در دسترس همگان قرار داد. او مقدمهٔ کتاب خود را چنین آغاز می‌کند: «من معتقدم که پزشکان آینده نه تنها پزشک بلکه باید معلم نیز باشند، زیرا مهم‌ترین مسئولیت آن‌ها آموختن شیوهٔ زندگی سالم به مردم است. بنابراین پزشکان در آینده کارهای بیش‌تری از امروز به عهده خواهند داشت، زیرا گاهی سالم‌بودن دشوارتر از درمان برخی از بیماری‌هاست.»

امروزه مسلم شده است که درمان با مواد طبیعی سهم به سزایی در دانش پزشکی دارد. در حالی که تا چند دهه پیش این شیوه مورد تمسخر قرار می‌گرفت یا حتی با آن مخالفت می‌شد.

دست‌نوشته‌های او در سال ۱۹۵۸ به صورت کتاب انتشار یافت و تنها در عرض یک سال پانصد هزار نسخه از آن به دوازده زبان مختلف روانهٔ بازار شد.

۵ × ۲۰ سال زندگی

در این کتاب که با عنوان ۵ × ۲۰ سال زندگی منتشر شد، دکتر جرویس رابطه تنگاتنگ تغذیه و طول عمر و تجارب موفقیت‌آمیز و اعجاب‌آور منطقهٔ ورمونت را در مورد سرکهٔ سیب و عسل به طور مفصل توضیح داده است. او نسخه‌ای ساده که ترکیبی از آب، سرکهٔ سیب و عسل است برای سلامتی تجویز کرده است. نوشیدن روزانهٔ این شربت می‌تواند از بسیاری از ناراحتی‌ها و حتی بروز بیماری‌ها پیشگیری کند.



دکتر جرویس بسیاری از تجربیات خود را، در مورد سرکهٔ سیب، طی آزمایش‌هایی که روی حیوانات انجام داد به دست آورد. به طور مثال در گاوهایی که برای مدتی در علوفه‌شان سرکه سیب ریخته شده بود به ندرت بیماری‌هایی مثل تورم پستان، یبوست، اسهال، آرتریت، سرماخوردگی و التهاب کبد بروز می‌کرد. گاوها کم‌تر دچار سقط جنین می‌شدند، زایمان آسان‌تری داشتند و گوساله‌های قوی‌تر و سالم‌تری به دنیا می‌آوردند.

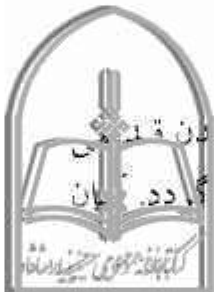
آموختن از زنبورها، پرندگان، گربه‌ها، سگ‌ها، بزها، گوساله‌ها، گاوها، میش‌ها و اسب‌ها همانا افزودن بر دانش فیزیولوژی و بیوشیمی است که در هیچ کتابی نوشته نشده است.

رسیدن به صد سالگی با پیروی از تغذیه‌ای متعادل و سبک زندگی سالم میسر خواهد بود.

نتیجه‌گیری از حیوانات برای انسان

در مشاهداتی که دکتر جرویس روی حیوانات انجام داد دریافت که عمر حیوانات به طور طبیعی پنج برابر زمانی است که برای بالغ‌شدن نیاز دارند. مثلاً مرغ که در شش ماهگی به رشد کامل می‌رسد به طور میانگین دو سال و نیم زندگی می‌کند، اسب در چهار سالگی بالغ می‌شود و می‌تواند تا ۲۰ سال زندگی کند و در انسان که تکامل جسمی و روحی تا بیست سالگی طول می‌کشد عمر طبیعی باید تا صد سالگی باشد و به عقیدهٔ او رسیدن به صدسالگی با پیروی از تغذیه‌ای متعادل و سبک زندگی سالم میسر خواهد بود.

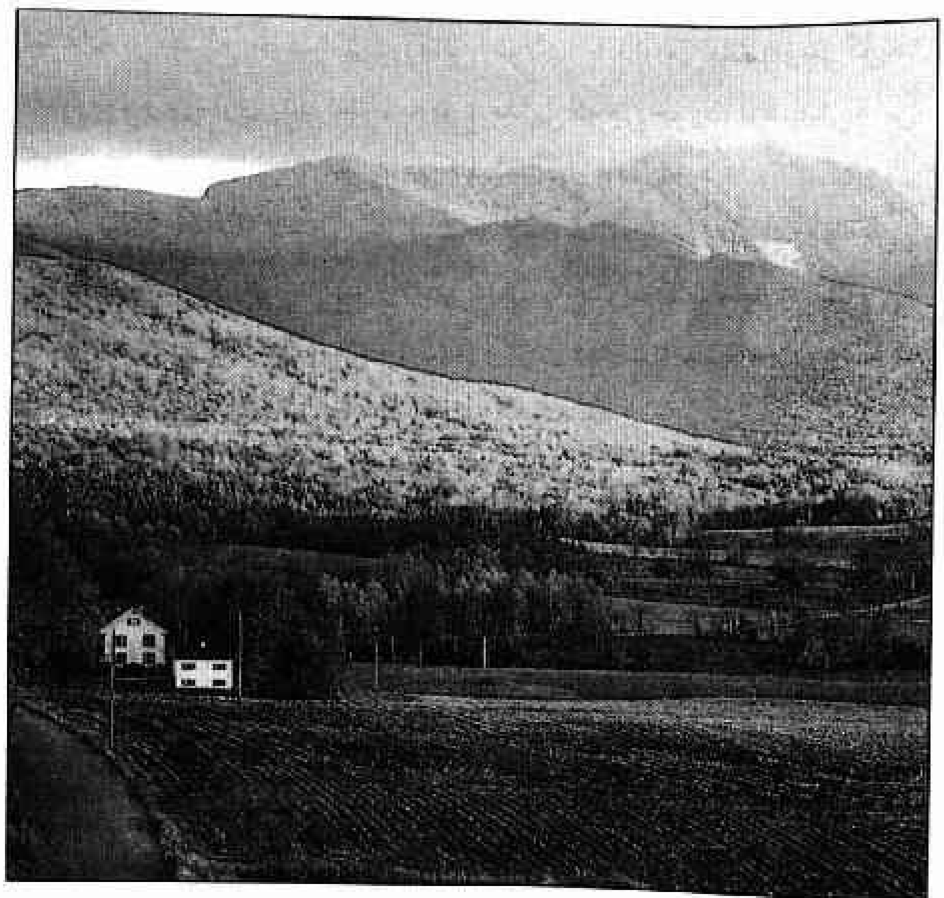
پایه و اساس طب سنتی



به عقیدهٔ دکتر جرویس آغاز طب سنتی ورمونت به زمان تمدن [illegible] چادرنشینان که با آهنگ طبیعت زندگی می‌کردند بازمی‌گردد. [illegible]

به حیوانات می‌نگریستند و از آن‌ها نکات بسیاری می‌آموختند و دریافته بودند که حیوانات بیمار گیاهان و ریشه‌های معینی را می‌خورند، همچنین می‌دانستند که حیوانات پس از غذاخوردن فقط هنگامی که زخمی یا بیمار باشند آب می‌خورند، از گلهٔ خود جدا می‌شوند تا کم‌تر حرکت کنند و در سکوت و تنهایی قوای از دست رفتهٔ خود را باز یابند.

در طب سنتی چنین رفتاری به عنوان روزهٔ شفابخش تلقی می‌شود. طب سنتی به دوران بسیار دوری باز می‌گردد و نخستین داروخانهٔ طبیعت است.



در ایالت ورمونت آمریکا دکتر د. فورست کلینتون جرویس اثر درمانی سرکهٔ سیب را مجدداً کشف کرد



سرکه سیب بیش از هر چیز متعادل‌کننده و مکمل مواد غذایی مورد نیاز بدن است و از عملکرد طبیعی بدن محافظت می‌کند و بدین ترتیب می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری نماید.

پیشگیری بهتر از درمان است

هدف اصلی در طب سنتی حفظ قدرت و سلامت به منظور پیشگیری از بروز بیماری‌هاست و در درجه دوم مقابله با بیماری‌ها به کمک مواد ساده و طبیعی مدنظر می‌باشد.

از نظر طب سنتی بیماری‌ها یک شبه به وجود نمی‌آیند بلکه نتیجهٔ نوع تغذیه و سبک زندگی طولانی‌مدت ما هستند.

چگونه عمر انسان به صد سال می‌رسد

دکتر جرویس بدن انسان را به ساختمانی تشبیه کرده که تنها در صورت استفاده از مصالح خوب مدت زمانی طولانی پایدار می‌ماند. او می‌گوید: «مقاومت و پایداری بدن انسان به نوع غذایی که می‌خورد، نوشیدنی‌هایی که می‌نوشد و هوایی که تنفس می‌کند بستگی کامل دارد.»

او برای حفظ سلامتی و مراقبت از بدن به املاح اهمیت فراوانی می‌دهد. مثلاً بدون پتاسیم زندگی انسان غیرممکن است. املاح به سوخت و ساز بدن ما کمک می‌کنند و برای ساختار بدن، تجدید حیات سلول‌ها و مقابله با باکتری‌ها ضروری هستند.

سرکهٔ سیب املاح مورد نیاز بدن ما را تأمین می‌کند و عسل موجود در شربت مخلوط سرکهٔ سیب و عسل دارای تمامی املاح موجود در گردهٔ گل‌ها و همچنین قند طبیعی است که برای تقویت قلب و جریان گردش خون لازم و ضروری هستند. علاوه بر این پیروی از برنامهٔ غذایی غنی از میوه‌ها، انواع سبزی‌ها و سیب‌زمینی (به علت داشتن کربوهیدرات)، مقدار کمی گوشت، تخم‌مرغ (انواع پروتئین‌ها) و چربی بسیار مناسب است.



نسخه اصلی برای تامین سلامتی

- یک لیوان آب را با دو قاشق چایخوری سرکهٔ سیب و یک تا دو قاشق چایخوری عسل مخلوط کنید.
- این شربت را هر روز صبح جرعه جرعه بنوشید.

مقدمهٔ کتاب دکتر جرویس با این جمله به پایان می‌رسد: «طب سنتی بیش از هر چیز نکاتی را به مردم عرضه می‌کند تا به وسیلهٔ این نکات از تحلیل قدرت بدنی خود جلوگیری کنند و زوال و ضعف پیری را به عنوان امری اجتناب‌ناپذیر قبول نکنند، بلکه راهی بیابند که تا آخرین روز عمر فعال و سالم باشند.»

سرکه سیب املاح مورد نیاز بدن ما را تأمین می‌کند.

رنسانس سرکهٔ سیب

بسیاری از نویسندگان و درمانگران طب سنتی به خصوص در انگلستان و آمریکا به اثرات مثبت سرکهٔ سیب پی برده بودند.

سیریل اسکات[1]، نویسندهٔ آمریکایی، برای اولین‌بار کتابچهٔ Cider Vinegar را منتشر کرد که بعدها نسخهٔ آلمانی آن به نام «برای سلامتی تو - سرکه سیب» در سال ۱۹۶۹ انتشار یافت.

امیلی تاکر[2] نیز در کتاب خود به نام «کتاب بزرگ سرکه- نسخه‌های خانگی از زمان مادربزرگ‌ها» سرکهٔ سیب را سالم‌ترین و مغذی‌ترین نوشیدنی می‌نامد.



1. Cyrill Scott 2. Emily Thacker

بعدها پل. سی. براگ[1] و پاتریسیا براگ[2] سرکهٔ سیب را به عنوان «اکسیر سلامتی» معرفی کردند. به عقیدهٔ آن‌ها سرکهٔ سیب خالص و طبیعی و تقطیرنشده، که کمی هم رسوب طبیعی داشته باشد، بهترین مادهٔ موجود در طبیعت است.

علاوه بر این موارد در نسخه‌های قدیمی بی‌شماری مطالبی در مورد سرکهٔ سیب شفابخش به دست آمده است.

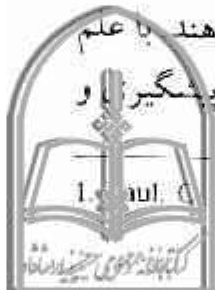
دانش وسیع پزشکی امکانات مختلفی برای حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها به ما عرضه می‌دارد. روش‌های درمان سنتی نیز می‌توانند مکمل آن باشند.

داروهای رایج

امروزه در صنایع داروسازی بیش از هر زمان دیگر انواع داروها در ابعاد گسترده تولید می‌شود. هم اکنون پزشکی نوین توانسته است بسیاری از بیماری‌هایی را که انسان در گذشته در مقابل آن‌ها ناتوان بود کشف کند، به درستی تشخیص داده و کنترل کند. گرچه پزشکی نوین توانایی‌های فراوانی دارد، ولی هر روز بیش از پیش مردم به عوارض جانبی و گاهی بی‌اثر بودن قرص‌ها، دراژه‌ها و قطره‌های گران‌قیمت و پرمصرف پی می‌برند.

اثرات چند جانبه

دانش وسیع پزشکی امکانات مختلفی برای حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها به ما عرضه می‌دارد. امروزه مصرف‌کنندگان دارو نسبت به سلامتی خود منتقدتر، آگاه‌تر و هوشیارتر از گذشته هستند و خطرات و عوارض جانبی داروها را بیش‌تر مورد توجه و دقت قرار می‌دهند. با علم به این که می‌توان با داروهای طبیعی سنتی از بروز بیماری‌ها پیشگیری و



1. Paul. C. Bragg 2. Patricia Bragg

حتی با بروز اولین نشانه‌های بیماری با آن مقابله کنیم، چرا باید برای هر کسالت مختصری به داروهای گران‌قیمت و گاهی مضر پناه ببریم. با گسترش چنین طرز فکری امروزه بسیاری از مردم به استفاده از داروهای طبیعی تمایل پیدا کرده‌اند و برای فواید فراوان سرکهٔ سیب ارزش بسیاری قائل می‌شوند. در وهلهٔ اول کلید سلامتی انسان نوع تغذیه اوست و هرکس باید نسبت به سلامتی خود که موهبتی الهی است احساس مسئولیت کند و برای حفظ آن بکوشد.

در حال حاضر سرکهٔ سیب ماده بسیار باارزشی محسوب می‌شود، زیرا قادر است تعداد فراوانی از بیماری‌هایی را که نتیجه مدرنیسم هستند به خوبی درمان کند.

فواید سرکه سیب

- از اندام‌های بدن به وسیلهٔ املاح حیاتی و عناصر، به خصوص پتاسیم و همچنین مجموعه‌ای از ویتامین‌ها حفاظت می‌کند.
- توانایی و قدرت اعصاب را افزایش می‌دهد.
- از تکثیر باکتری‌ها و عفونت روده جلوگیری می‌کند.
- عضلات را محکم می‌کند و به آن‌ها انعطاف می‌بخشد.
- جریان گردش خون را آسان‌تر می‌سازد.
- بهبود زخم را تسریع می‌کند.
- محرک سوخت و ساز بدن است.
- سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.
- خاصیت پالایش‌کننده دارد.
- شادی‌آور و نیروبخش است.
- سلامت عمومی فرد را بهبود می‌بخشد.
- روند پیری را کند می‌کند.



۲

نگاهی به تاریخچه سرکه



سیب چینی ـ موزائیک رومی متعلق به قرن سوم پس از میلاد

سرکه در تمدن‌های کهن

تولید سرکه از زمانی آغاز شد که انسان دریافت وقتی نوشیدنی‌های الکلی مانند شراب و شراب سیب را در معرض هوا قرار دهد ترش خواهند شد.

حتی در کتاب مقدس، چه در عهد قدیم و چه در عهد جدید، چندین‌بار از سرکه نام برده شده است.

مصری‌ها، آشوری‌ها، بابلی‌ها، اسرائیلی‌ها، یونانیان، رومیان و ژرمن‌ها سرکه را می‌شناختند و برای آن ارزش خاصی قائل بودند. با سرکه غذاهای ترش تهیه می‌کردند، برای کنسروکردن گوشت، ماهی و سبزی از آن استفاده می‌کردند، شربت دفع عطش تهیه می‌کردند و آن را به عنوان دارو نیز مصرف می‌کردند. همچنین برای نرم و ترد کردن گوشت و برای تمیز کردن ظروف سفالی از سرکه استفاده می‌شد. قبل از ساخته شدن بشکه‌های چوبی سرکه را در کوزه‌های سفالی شکم‌دار تهیه می‌کردند.

سرکه در گنجینهٔ باستانی پزشکی

در تمدن بابل، حدود پنج هزار سال قبل از میلاد مسیح، خصوصیات درمانی سرکهٔ خرما شناخته شده بود.

آنان گوشت شکار را در سرکه قرار می‌دادند تا زود فاسد نشود. در کتیبه‌ای قدیمی متعلق به قوم آشور مطالبی در مورد درمان گوش‌درد با ضماد سرکه نوشته شده است.

مردم فنیقیه نوعی سرکهٔ سیب ملایم را که شکر نامیده می‌شد می‌نوشیدند. هنگامی که آن‌ها موفق به کنسروکردن شراب سیب نشدند به طور کاملاً اتفاقی به این نوشیدنی دست یافتند.

در تمدن‌هایی که با تهیه شراب آشنایی داشتند تهیه سرکه نیز رواج داشت.

در دوران باستان برای خصوصیات شفابخش سرکه اهمیت فراوانی قائل می‌شدند. استعمال خارجی سرکه برای ضدعفونی‌کردن زخم‌ها، به صورت ضماد در کوفتگی و خونریزی و برای درمان محل گزش حشرات و حتی نیش مار معمول بود. نوشیدن سرکهٔ سیب نیز برای مقابله با تب، بهبود زخم و هضم آسان‌تر غذا و همچنین پاک‌کنندهٔ درونی (پالایش درونی) متداول بود.

هانیبال در میدان نبرد به همراه خود سرکه می‌برد

هانیبال، جنگجوی اهل کرت (۲۴۷ ـ ۱۸۳ ق. م.)، به روش بسیار عجیبی مشکلات خود را به کمک سرکه حل می‌کرد.

هنگامی که هانیبال به همراه سپاه و فیل‌های جنگی معروف خود از کوهستان آلپ عبور می‌کرد چندین بار راه به علت شکستن صخره‌های عظیم بسته شد و برای فیل‌ها که برخلاف اسب‌ها قادر به بالارفتن از صخره‌ها نیستند این مانع مغلوب‌نشدنی بود. به همین علت فرماندهٔ سپاه دستور داد تا اطراف صخره‌ها آتش بیفروزند و هنگامی که سنگ‌ها کاملاً داغ شدند روی آن‌ها سرکه ریختند، به این ترتیب سنگ‌ها ترد و شکننده شدند و سپاهیان توانستند آن‌ها را به راحتی بشکنند و از سر راه خود بردارند.



کلئوپاترا از سرکه به روش مخصوص خود استفاده می‌کرد

کلئوپاترا، ملکهٔ مصر (۶۹ ـ ۳۰ ق.م)، به شرطبندی علاقهٔ فراوانی داشت. او یک بار در یک شرطبندی ادعا کرد که در یک وعدهٔ غذایی می‌تواند به تنهایی معادل یک میلیون زسترس [۱] غذا بخورد. این مقدار، پول فراوانی بود که یک مصری معمولی در چهار یا پنج سال می‌توانست آن را به دست آورد. باورکردنی نبود که شخصی بتواند این قدر بخورد و بیاشامد حتی



در مصر باستان زنان سرکه را برای زیبایی به کار می‌بردند. نقاشی دیواری ۱۴۲۵ ق.م.



۱. Sesterz: سکهٔ روم باستان.

ملکه که برای مصریان الهه بود. کلئوپاترا ترفندی به کار برد و مرواریدهایی به ارزش یک میلیون زسترس را در لیوانی پر از سرکه انداخت. در طول مدتی که تدارک جشن را می‌دیدند و مهمانان را دعوت می‌کردند، غذاها را آماده می‌کردند و تالارها را زینت می‌دادند و میزها را مهیا می‌نمودند، مرواریدها در سرکه حل شدند. هنگام آغاز جشن ملکه نوشیدنی «مرواریدی» را نوشید و در عرض چند ثانیه برندهٔ این شرط‌بندی شد.

مردم معمولی مصر نوعی ماءالعشیر ترش سرکه‌ای به نام هکوا (Hequa) را، که از نوعی جو قرمز تهیه می‌شد می‌نوشیدند.

سرکه رقیب مواد ضدعفونی کنندهٔ مدرن امروز که با تأثیرات شیمیایی قادرند تمام میکروب‌ها را از بین ببرند نیست. سرکه تأثیر بسیار ملایم‌تری دارد که از برخی جهات نقطه قوت آن نیز به شمار می‌آید.

پُسکا[1] در نزد رومیان

رومی‌ها سرکه را از انگور، کشمش و نوعی جو مخصوص تهیه می‌کردند. در کتاب بزرگ کشاورزی و اقتصاد به نام «De re rustica» اثر کولوملا[2] در سال ۵۰ میلادی طرز تهیه این سه نوع سرکه نوشته شده است.

لژیونرهای رومی هر روز هنگام طی طریق نوعی شربت مخلوط آب و سرکه را که پُسکا نامیده می‌شد می‌آشامیدند. این نوشیدنی عطش را از بین می‌برد و خاصیت ضدعفونی‌کنندهٔ داخلی داشت. یک سرباز رومی به عیسی مسیح مصلوب ترحم کرد و اسفنج آغشته به سرکه‌ای را بر سر چوبی زد و به سوی او دراز کرد تا تشنگی‌اش را رفع کند. به نظر مردم آن زمان این کار، چنان که امروز خیلی‌ها معتقدند، برای شکنجهٔ بیش‌تر او نبود، بلکه عملی از روی احسان و دستگیری بود.

۱. Posca: نوعی شربت که از مخلوط کردن آب و سرکه تهیه می‌شد.

2. Columella



در قرون وسطی مردم مزهٔ ترش را می‌پسندیدند

در آن زمان به بسیاری از غذاها سرکه فراوانی می‌افزودند. ترشی هضم غذاهای چرب را آسان‌تر می‌کرد و علاوه بر این باعث می‌شد که غذاها زود فاسد نشوند. مسلماً در آن زمان که یخچال و مواد کنسروکنندهٔ شیمیایی وجود نداشت، این مسئله بسیار مهم بوده است.

علاوه بر سرکهٔ سیب نوعی سرکه از هولوندر[1] و تمشک، شکوفه‌های پرتقال یا غنچه‌های گل سرخ تهیه می‌کردند. سرکه را با گیاهان دارویی خوشبو و انواع ادویه‌ها مخلوط می‌کردند و به عنوان سرکهٔ گیاهی مانند: سرکهٔ رازیانه، سرکهٔ ترخون، سرکهٔ میخک یا سرکهٔ دارچین مصرف می‌کردند. سرکه فروش‌های دوره‌گرد سرکه را از بشکه‌های چوبی که روی گاری قرار داشتند مستقیماً داخل ظروفی که زنان خانه‌دار به همین منظور آماده می‌کردند می‌ریختند. در آشپزخانه خیار، کلم، انجیروحشی، خربزه، پنیرک، همچنین نوعی قارچ خوراکی و حتی گل بنفشه را در سرکه می‌ریختند. در آن دوران سرکه کالای مهمی بود و خیلی زود برای آن مالیات وضع شد.

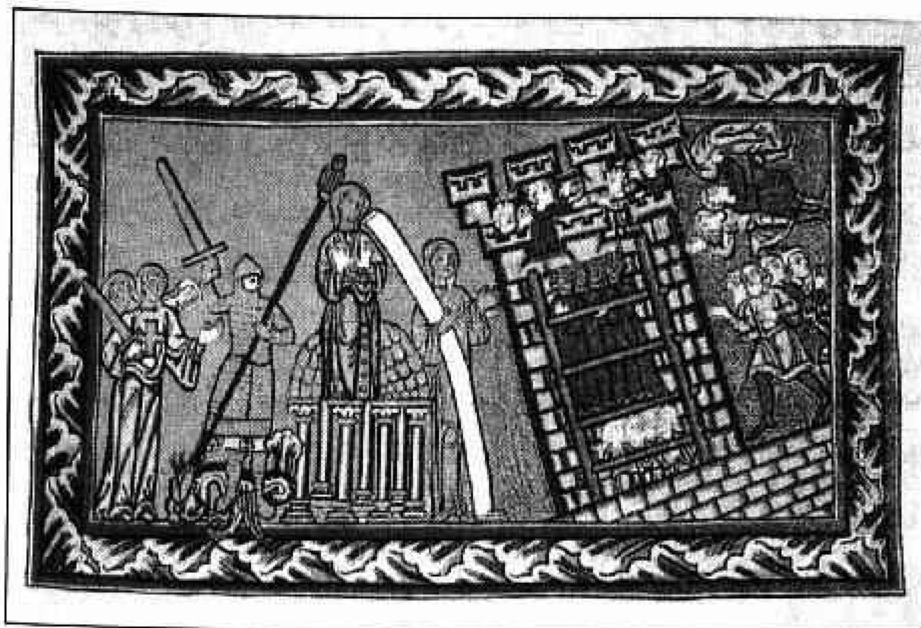
نوشابهٔ ترشی که از سیب‌های وحشی تهیه می‌شد نوشابهٔ مورد علاقهٔ عوام در قرون وسطی بود، نوشابهٔ ترش را با شکر، گلاب و سرکه خوش‌طعم‌تر می‌ساختند. در زمستان نوشابهٔ ترش را از سرکهٔ ضعیف تهیه می‌کردند و به آن ادویه‌هایی مثل خردل، میخک، تشنک، نعناع، جعفری، زنجبیل، فلفل، دارچین و سیر می‌افزودند.

از چندین قرن پیش مصرف خوراکی و جلدی سرکه برای درمان تعداد بیشماری از بیماری‌ها رواج داشت.

۱. Holunder: گیاهی با برگ های سبز تیره، گل های آن به صورت دسته‌ای و به رنگ مایل به زرد و میوهٔ آن سیاه رنگ و براق است.

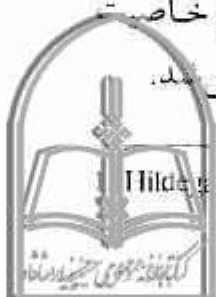


هـیلدگارد فن بینگن[1] (۱۱۷۹ - ۱۰۹۸)، دانشـمند و عـارف بـزرگ قرون وسطی، راهبه و پزشک نیز بـود. نسـخه‌های طـبیعی و روش‌هـای درمانی او امروزه دوباره ارزش و اعتبار یافته‌اند. هیلدگارد تأثیر درمـانی سرکه را می‌دانست. او بیش از هر چیز مصرف سـرکه را بـه دلیـل تأثیر خوب آن بر سیستم گوارش توصیه می‌کرد. «سرکه بوهای نامطبوع بـدن انسان را از بین می‌برد و باعث می‌شود غذا در روده راه صحیح و درست خود را بپیماید.»



دانش پزشکی هـیلدگارد فـن بـینگن (۱۰۹۸ - ۱۱۷۹) امروزه رنسانسی به وجود آورده است که استفاده از سـرکهٔ سـیب برای درمـان بـیماری‌ها تـنها قـسمتی از آن بـه شمار می‌رود.

هنگامی که طاعون در اروپا شیوع پیدا کرد، پزشکان برای مقابله بـا سرایت این بیماری بـا سـرکه از خـود مـحافظت مـی‌کردند. از خـاصیت ضدعفونی‌کنندگی سرکه برای درمان بیماری طاعون استفاده می‌شد.



1. Hildegard Von Bingen

سرکهٔ سلامتی

در سال ۱۷۵۰ مسیو مایله[1] تاجر سرکه و خردل دربار سلطنتی فرانسه، مجموعه‌ای از ۵۵ نوع سرکهٔ مختلف داشت، از آن جمله «سرکهٔ سلامتی» که از گل‌های سرخ وحشی، کاسنی و گیاهان ادویه‌ای تهیه می‌شد. زنان فرانسوی که به علت پوشیدن کرست‌های تنگ اغلب بیهوش می‌شدند، در شیشه‌های کوچک سرکه می‌ریختند و همیشه آن را به همراه داشتند! بوی ترش سرکه روح زندگی را به آن‌ها باز می‌گرداند.

لرد جرج بایرون[2]، شاعر انگلیسی (۱۸۲۴ ـ ۱۷۸۸)، مدتی فقط با نان سوخاری و شربت آب و سرکه تغذیه می‌کرد تا وزنش را کاهش دهد.

در قرون نوزدهم و بیستم اثرات درمانی سرکه در اولویت قرار گرفت، حدوداً تا پنجاه یا شصت سال پیش در مهمانی‌ها به بچه‌ها برای رفع تشنگی به جای لیموناد گران‌قیمت و نه چندان مفید، شربت آب و سرکه می‌دادند. در هر حال هنوز هم در اروپای شرقی شربت آب و سرکه نوشابهٔ فرح‌بخش پرطرفداری است.

در سالیان اخیر باز هم انواع سرکه‌های ادویه‌دار در قفسه‌های فروشگاه‌های مواد غذایی به چشم می‌خورند.



1. Monsieur Maille 2. Lord George Byron

۳

سرکه چیست و چگونه تهیه می‌شود

روند تخمیر و عملکرد باکتری‌ها

از لحاظ شیمیایی سرکه محلولی آبکی متشکل از اسید استیک، رنگ و مواد معطرکننده است، که طی روند تخمیر طبیعی به وسیلهٔ باکتری‌های سرکه‌ساز به وجود می‌آید.



سرکه در انواع مختلف تهیه می‌شود

اسید استیک، اسانس قوی

پایهٔ اصلی سرکه اسید استیک است. این اسید به سرکه طعمی ترش می‌دهد و باعث آنتی‌سپتیک‌بودن آن می‌شود. خاصیت کنسروکنندگی سرکه نیز به دلیل وجود این اسید است.

اسید استیک که فرمول شیمیایی آن CH_3COOH است، نوعی الکل تخمیرشده است. ولی به طور مصنوعی نیز می‌توان آن را از اسید استیلن تولید کرد و یا طی زغال‌کردن چوب به دست آورد، که آن را سرکهٔ چوب می‌نامند. اسید استیک خالص در غلظت‌های بالا بسیار تیز و خورنده است. تعداد مراجعهٔ کودکانی که سهواً اسانس سرکه ۲۵ درصدی نوشیده‌اند در بیمارستان کم نیست. سرکه در این غلظت فقط برای تمیزکردن و جرم‌زدایی مناسب است، در صورت لزوم برای خوش‌طعم‌کردن غذاها باید این اسانس کاملاً با آب رقیق شود.



تأثیر ملایم سرکهٔ طبیعی

سرکهٔ میوه، سرکهٔ انگور و سرکهٔ گیاهان دارویی اثر کاملاً متفاوتی دارند. معمولاً سرکهٔ طبیعی حاوی پنج تا هفت درصد اسید استیک است. در این غلظت اسید استیک تأثیرات بسیار خوبی دارد و به هیچ کس، بجز افرادی که دچار بیماری‌های حاد معده هستند، ضرری نمی‌رساند.

سرکهٔ خوراکی طبیعی و سرکه‌ای که به طور مصنوعی از اسیداستیک تولید می‌شود در واقع حاصل روند تخمیر و یا به طور دقیق‌تر تخمیر سرکه‌ای است.

اگر سرکه از سیب‌های رسیده و شیرین تهیه شود قوی‌تر خواهد بود.

هرگاه نوشیدنی‌های الکلی مانند شراب، آبجو، شراب میوه و شراب سیب با باکتری‌های سرکه‌ساز تماس پیدا کنند تبدیل به سرکه خواهند شد. این باکتری‌ها در هوا و مواد گیاهی تخمیرشده وجود دارند. آن‌ها وارد الکل می‌شوند و به وسیلهٔ آنزیم‌ها باعث ترکیب الکل با اکسیژن می‌شوند و در مقابل اسید استیک و آب تولید می‌کنند. این روند تخمیر نامیده می‌شود. زمانی که باکتری‌ها عمل خود را به پایان می‌رسانند الکل موجود در مایع کاملاً به شکل گاز درمی‌آید و از مایع خارج می‌شود. میزان الکل باقی‌مانده کم‌تر از ۲/۰ درصد است.

تولیدکنندگان سرکه منتظر نمی‌مانند تا دورهٔ طبیعی تخمیر سرکه به اتمام رسد، بلکه به کمک باکتری‌های مخصوص سرکه‌ساز این روند را سریع‌تر می‌سازند.

تولید سرکهٔ سیب

پایهٔ اصلی سرکه در واقع آب سیبی است که حاوی الکل باشد. هر قدر سیب‌ها مقدار بیش‌تری قند طبیعی داشته باشند، به همان میزان تولید اسید استیک نیز آسان‌تر می‌شود.



استفاده از سیب‌های کوچک و معطر که به طور کامل (ساقه، میوه، هسته) در دستگاه آبگیری ریخته می‌شوند، ارجحیت دارد. اگر آبمیوه فقط از پوست، ساقه و هسته‌های میوه تولید شود دارای کیفیت پایین‌تری خواهد بود. در بسیاری از موارد به آب سیب مخمر اضافه می‌کنند تا درجه الکل قوی‌تر شود، سپس به طور مکرر باکتری‌های مخصوص سرکه‌ساز را به آن می‌افزایند تا تولید اسید استیک سریع‌تر صورت گیرد.

تولیدکنندگان سرکه به روش‌های مختلفی آن را تهیه می‌کنند. برخی به عنوان پایهٔ اصلی سرکه از شراب سیبی که چندین سال در بشکه‌های چوبی مانده باشد استفاده می‌کنند و سپس آن را در بالن‌های شیشه‌ای به وسیلهٔ باکتری‌های سرکه‌ساز پرورشی [1] تخمیر می‌کنند.

روش اورلئان یکی از قدیمی‌ترین شیوه‌های ساخت سرکه است.

برخی دیگر از روش اُرلئان [2]، که تخمیر سطحی نیز نامیده می‌شود، استفاده می‌کنند. در قرن چهاردهم در اورلئان فرانسه با این روش سرکه تهیه می‌کردند. یادداشت‌هایی از قرن هفدهم به دست آمده که ثابت می‌کنند این روش یکی از قدیمی‌ترین شیوه‌های تولید سرکه محسوب می‌شود.

در روش تخمیر سطحی بشکه‌هایی از چوب بلوط را تا نیمه با شراب سیب پر می‌کردند و در پایان کمی سرکه به عنوان حامل باکتری به آن می‌افزودند، هوای لازم برای تخمیر از منافذی که روی در بشکه وجود داشت تأمین می‌شد. هنگامی که سرکه در این بشکه‌ها می‌رسید مقداری از آن را خالی می‌کردند و مجدداً شراب تازه می‌ریختند و این عمل را تا زمانی که بشکه نیاز به تمیزکردن داشت تکرار می‌کردند. سپس سرکهٔ

۱. استارترها در بسیاری از رشته‌های صنایع خوراکی و نوشاکی مصرف می‌شوند. ـ م.
2. Orl´ean



آماده شده را در بشکه‌های چوبی دیگری انبار می‌کردند تا بو و رایحهٔ بهتری پیدا کند.

سرکه باید به طور طبیعی کدر باشد

تولیدکنندگان سرکه به مشتریان خود «طعم خوب و لذت‌بخش و سلامتی» را وعده می‌دادند و سرکه را از بهترین انواع سیب‌های رسیده تهیه می‌کردند.

برای تهیه سرکه مرغوب باید به کیفیت سیب‌ها اهمیت فراوانی داد. تنها با استفاده از سیب‌های رسیده، مرغوب و سالم زحمت تهیه سرکه به نتیجه مطلوب خواهد رسید.

چون کیفیت سرکه به کیفیت سیب‌ها بستگی کامل دارد، استفاده از سیب‌های مرغوب که کم‌ترین آلودگی زیست‌محیطی را داشته باشند بسیار ضروری و مهم است. همچنین باید توجه کرد که تمام میوهٔ سیب برای سرکه‌گیری به کار برده شود. روش تولید سرکهٔ سیب نیز از اهمیت فراوانی برخوردار است. بعضی از تولیدکنندگان سرکهٔ سیب را بسیار قوی و تند تهیه می‌کنند و برخی دیگر آن را کاملاً تقطیر می‌کنند، به عبارت دیگر سرکه را کاملاً بخار می‌کنند و سپس در لوله‌های خنک‌کننده دوباره به مایع تبدیل می‌کنند، البته در این روش سرکه مواد مهم خود را از دست می‌دهد. سرکهٔ تقطیرشده حاوی مقدار کمی از انواع ویتامین‌ها، آنزیم‌ها، املاح و عناصر نسبت به سرکهٔ طبیعی است ولی کاملاً زلال و بدون هرگونه رسوب و تفاله است.

اگر تبلیغات تمایل به خرید اجناس «زیبا» را به ما تلقین کنند و گاهی به دلایل زیبایی‌شناسی به خرید سرکهٔ خالص و زلال تمایل پیدا کنیم نباید فراموش کنیم که چه نوع سرکه‌ای واقعاً سالم‌تر است. هرچه مواد غذایی طبیعی مثل سرکهٔ سیب کم‌تر با روش‌های مصنوعی تولید شوند، همان قدر از لحاظ عناصر غنی‌تر بوده و برای سلامتی ما مفیدتر هستند. تجربهٔ



سیب مرغوب تیره، کدر و حتی دارای تفاله و مقداری رسوب ته‌نشین شده است.

باکتری‌های سرکه‌ساز

کف یا مادهٔ لزجی که در سطح آب سیب دیده می‌شود باکتری‌های سرکه‌ساز هستند. از دیگر علامت‌های باکتری‌های سرکه‌ساز وجود کپک (قارچ) درون سرکه است. این کپک زمانی به وجود می‌آید که باکتری‌های سرکه‌ساز الکل اتیلیک را تبدیل به سرکه می‌کنند.

در تخمیر سریع سرکه پس از دو تا سه روز کفی مانند تار عنکبوت در سطح سرکه تشکیل می‌شود. این توده کف‌مانند که در زمان تخمیر سرکه روی آن مشاهده می‌شود ربطی به تولید کپک ندارد و حتی برخلاف کپک برای تندرستی مفید و سودمند است. باکتری‌های سرکه‌ساز تولید سرکه را تسریع می‌کنند و به آن بو و رایحهٔ مخصوصی می‌بخشند. بعضی‌ها معتقدند که این کف خاصیت دارویی دارد و یک قاشق از آن می‌تواند تمام دردها را شفا دهد. با تأثیر قوی باکتری‌های سرکه‌ساز می‌توان با دردهای مفصلی، بیماری‌های پوستی مسری، همچنین از ابتلاء به بیماری‌های عفونی و انگل‌های روده به خوبی مقابله کرد.

با تأثیر قوی باکتری‌های سرکه‌ساز می‌توان با دردهای مفصلی، بیماری‌های پوستی مسری، همچنین از ابتلاء به بیماری‌های عفونی و انگل‌های روده به خوبی مقابله کرد.

راز پنهان زیرزمینی

در قدیم روش تولید کپک سرکه، به خصوص آن‌هایی که از شراب‌های گران‌قیمت به دست می‌آمد، همانند راز مقدسی محافظت می‌شد و از نسلی به نسل دیگر به ارث برده می‌شد. این کپک‌ها یا در واقع باکتری‌های سرکه‌ساز همیشه طعم یکسانی را به وجود می‌آوردند.



البته ممکن است کپک سرکه‌ساز زودتر از موعد فاسد شود و در کف ظرف یا بشکه ته‌نشین شود، مثلاً ممکن است به دلیل ثابت‌نبودن ظرف و تکان‌های مکرر این حالت پیش بیاید. در صورت ته‌نشین‌شدن کپک، باکتری‌های سرکه‌ساز به علت کمبود اکسیژن از بین می‌روند. کپک سرکه‌ساز فاسد ارزشی ندارد و باید دور انداخته شود. اگر شما هم جزو افرادی هستید که به اثرات عجیب و غیرعادی موادغذایی علاقه دارند، یک قاشق کوچک از کپک سرکه‌ساز را بخورید و از تأثیر آن لذت ببرید.

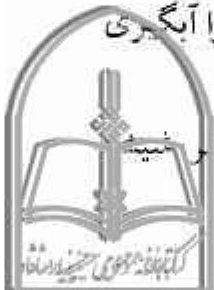
برای تشخیص اسید یا باز بودن یک ماده می‌توان از کاغذ تورنسل به عنوان معرف استفاده کرد. تورنسل در صورت مجاورت با اسید به رنگ قرمز و در صورت تماس با باز (قلیا) به رنگ آبی درمی‌آید.

چگونه می‌توان سرکه تهیه کرد

آنچه برای تولید سرکهٔ سیب لازم است معمولاً در هر خانه‌ای وجود دارد. تفکیک کردن مراحل کار بسیار مهم است: در مرحلهٔ اول آب سیب مرغوب تهیه کنید و سپس از آن سرکه بسازید. از سیب‌های شیرین استفاده کنید. در صورت امکان سیب وحشی و یا سیب‌های پرورشی اصلاح شده. شکل ظاهری سیب اهمیت چندانی ندارد بلکه بیش‌تر تازگی و همچنین عدم آلودگی به سموم دفع آفات مهم است. شربت سیب یا آب سیب آماده، که در فروشگاه‌ها به فروش می‌رسد، به علت موادی که هنگام کنسروکردن به آن افزوده می‌شود، برای تخمیر مناسب نیستند.

آب سیب

- حدود پنج کیلوگرم سیب را بشویید و به چهار قسمت تقسیم کنید.
- سپس به وسیلهٔ دستگاه آبمیوه‌گیری میوه‌های خردشده را آبگیری نمایید.
- آب سیب را به همراه تفاله‌های آن در ظرف بزرگی از جنس شیشه



یا سفال لعابدار بریزید. با کمی آب آن را رقیق کنید و مقدار کمی (به اندازه سر یک چاقو) مخمر و یک تکه نان سیاه به آن بیفزایید، تا روند تخمیر الکلی سریع‌تر صورت گیرد.

- روی در ظرف یک بادکنک بکشید تا کاملاً و بدون هرگونه منفذی بسته شود. وقتی قند میوه تبدیل به الکل شود گاز دی‌اکسیدکربن تولید می‌شود و رفته‌رفته بادکنک باد می‌کند. کفی که روی آن دیده می‌شود به علت وجود مخمر است.
- مدت چهار هفته ظرف را به همان حال بگذارید بماند تا قند میوه تخمیر شود. پس از طی این مدت محصول مرحلهٔ اول آماده است. اگر هوا خیلی گرم باشد این روند بین یک تا دو هفته طول می‌کشد. البته گرمای بسیار شدید آب سیب را فاسد و خراب می‌کند. در دمای بیش از ۶۰ درجهٔ سانتیگراد سلول‌های مخمر از بین می‌روند و مانع از تخمیر می‌شوند. در سرمای شدید نیز تخمیر صورت نمی‌گیرد.

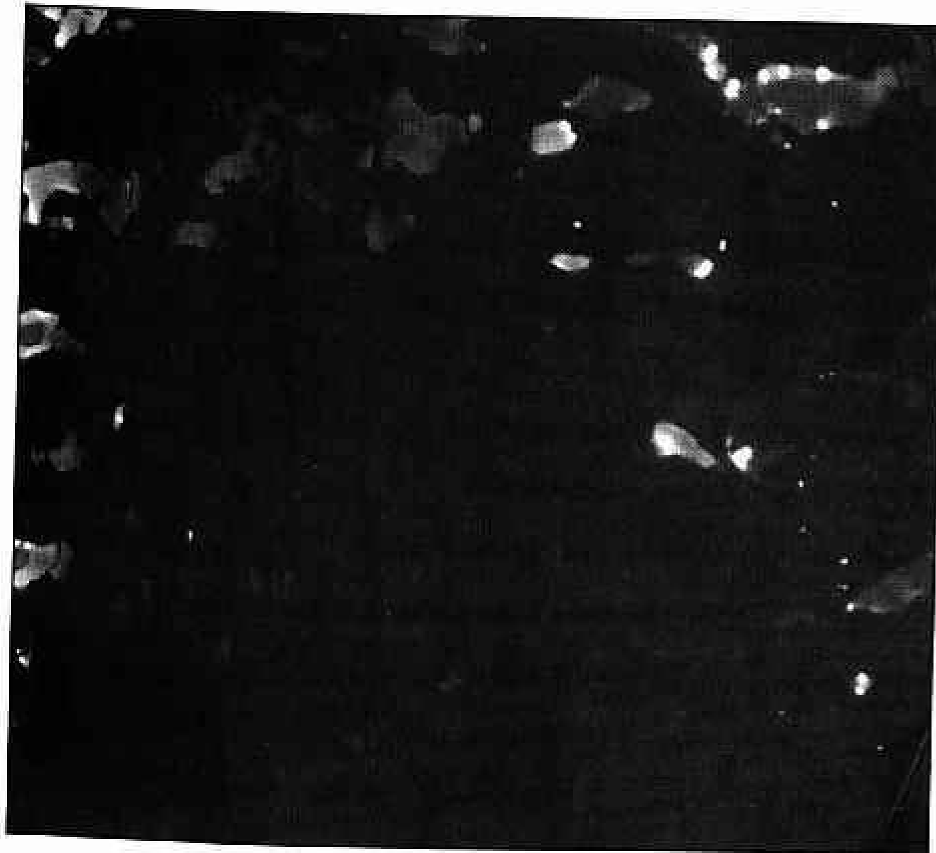
گرما و سرمای شدید هر دو در تهیه سرکه تأثیر منفی دارند.

سرکه

- محصول مرحلهٔ اول را داخل ظرف پهن و مسطحی بریزید که تا حد امکان سطح آن زیاد باشد. سه‌چهارم از ظرف باید پر شود.
- اگر سرکهٔ سیب یا کپک سرکه‌ساز (باکتری‌های سرکه‌ساز) در دسترس دارید کمی از آن را داخل مایع به دست آمده بریزید. این کار باعث تسریع عمل تخمیر می‌شود. برخی از تولیدکنندگان سرکه استارتر یا باکتری‌های سرکه‌ساز را در بطری‌های صد میلی‌لیتری، برای تولید سرکه در خانه، می‌فروشند.



ـمای مـیکروسکوپی
کتری‌های سرکه‌ساز



● ظـرف را بـا پـارچـهٔ کـتانی درشت‌بافت یا پشـه‌بند بپوشانید. باکتری‌های سرکه‌ساز برای عملکرد خود به اکسیژن نیاز دارند.

● دمای مناسب برای تولید سرکه بین ۲۶ تا ۲۸ درجهٔ سانتیگراد است. در دمای بالاتر از ۳۵ درجهٔ سانتیگراد باکتری‌های سرکه‌ساز از بین می‌روند. در دمای بسیار پایین نیز باکتری‌ها عمل نمی‌کنند. تا زمانی که باکتری‌ها الکل را به سرکه تبدیل مـی‌کنند بـویی شبیه به بوی چسب به مشام می‌رسد. به محض رسیدن سرکه این بو از بین می‌رود.

● رسیدن کامل سرکه بین دو تا سه ماه طول می‌کشد. قبل از این که



سرکه را داخل بطری بریزید باید آن را به وسیلهٔ پارچهٔ کتانی جوشانده‌شده و یا حتی در صورت لزوم با فیلتر مخصوص قهوه صاف کنید، تا قطعات بزرگ و معلق داخل آن مثل تکه‌های سیب، بقایای مخمر و چربی از آن جدا شوند.

تهیه سرکه گل حنا حداقل به دوازده سال زمان نیاز دارد.

- سرکه را در بطری‌های نیم لیتری بریزید و درِ آن‌ها را با چوب‌پنبه ببندید. اگر سرکهٔ شما ترش شد یا طعم خیلی خوبی نداشت مأیوس نشوید. در واقع تهیهٔ سرکهٔ خوب هنری ارزشمند است و برای این کار تجربهٔ بسیاری لازم است. البته واضح است که تهیه سرکهٔ سیب بسیار آسان‌تر از تهیهٔ سرکهٔ گل حناست که حداقل ۱۲ سال برای رسیدن زمان لازم دارد. قیمت یک‌دهم لیتر از این سرکه حدود ۲۰۰ مارک است.

تعیین درجه اسید سرکه

وقتی در تهیه و زمان رسیدن سرکه کمی تجربه پیدا کردید، حتماً به تعیین درجه اسید آن نیز علاقه‌مند خواهید شد.

برای تعیین دقیق درجه اسید سرکه باید روش نه چندان آسانی که تیترکردن (نوعی تجزیه) نامیده می‌شود به کار گیرید. برای این کار ماده‌ای را به عنوان اندیکاتور (معرف) به کار می‌برند تا نشانگر یک واسطهٔ رنگ شاخص در زمان خنثی‌شدن اسید باشد. ابتدا مقدار مشخصی از سرکه را به معرف اضافه می‌کنند، تا معرف رنگ شاخص اسیدی را نشان دهد. سپس مادهٔ قلیایی را به محلول اضافه می‌کنند که رفته‌رفته باعث خنثی‌شدن مایع اسیدی می‌شود. مقدار مادهٔ قلیایی مصرف‌شده را باید دقیقاً محاسبه کرد. وقتی به درجه‌ای رسیدید که در آن درجه اسید رنگ



شاخص را تغییر داد، می‌توانید از مقدار مادهٔ قلیایی مصرف‌شده میزان دقیق اسید سرکه را محاسبه کنید.

مسلماً این کار فقط در یک آزمایشگاه مجهز میسر است، زیرا با لوازم معمولی موجود در خانه چنین اندازه‌گیری دقیقی امکان‌پذیر نیست.



۴

آنچه باعث سالم بودن سرکهٔ سیب می‌شود

سرکه سیب حاوی مواد باارزش است

تقریباً تمام مواد موجود در سیب در سرکهٔ سیب نیز وجود دارند. مثلاً صد گرم سیب با پوست حاوی صد و چهل گرم پتاسیم است. صد گرم سرکهٔ سیب طبیعی، که از تمامی قسمت‌های سیب تهیه شده باشد نیز همین مقدار پتاسیم دارد. مسلماً در آنالیز دقیق همیشه کمی تفاوت بین سیب و سرکهٔ سیب دیده می‌شود، زیرا گونه‌های مختلف سیب و همچنین سرکهٔ سیب یکسان نیستند.



سیب سرشار از مواد بیولوژیکی سالم است

مثال زیر نشان‌دهندهٔ عناصر گوناگون موجود در سرکهٔ سیب است: تنها در یک تحقیق علمی در مورد عناصر قابل تبخیر در سرکه بیش از ۹۰ عنصر شناسایی شده است از جمله: ۱۳ نوع فنول (اسید کربولیک)، ۴ نوع الدئید، ۲۹ نوع ستون، ۱۸ نوع الکل، ۸ إستر سرکه و...

سرکهٔ سیب حاوی ۲۰ نوع املاح و عناصر مختلف از جمله اسید استیک، اسید لاکتیک، پروپیون، اسید سیتریک، مجموعه‌ای از آنزیم‌ها، اسیدهای آمینه و مواد الیافی مانند کربنات پتاسیم و پکتین به خصوص پکتین سیب است.



ترکیب سرکه و ارتباط مواد موجود در آن

آنچه اظهارنظر علمی در مورد چنین عناصری را دشوار می‌سازد تأثیر متقابل و چندجانبهٔ آن‌ها بر هم و دیگر مواد غذایی و متابولیسم طبیعی انسان است. زیرا تاکنون این عناصر به طور کامل شناخته نشده‌اند و شاید با وجود دقت و توجهی که به آن‌ها مبذول می‌شود هرگز نیز شناخته نشوند.

اثرات سرکه سیب از صدها سال پیش مورد تحقیق و آزمایش قرار گرفته است.

سرکهٔ سیب در طب

طبق تحقیقاتی که در طی سالیان دراز و حتی صدها سال در مورد سیب و سرکهٔ سیب به عمل آمده هیچ شکی در تأثیر مثبت آن‌ها بر ارگانیزم بدن انسان وجود ندارد. یک ضرب‌المثل انگلیسی می‌گوید: «روزی یک عدد سیب بخور و هرگز نزد پزشک نرو!»

افرادی که همیشه سیب می‌خورند یا سرکهٔ سیب می‌نوشند سالم و بشاش و دارای پوستی سفت و محکم هستند.

در مورد اثرات مثبت هر کدام از اجزای مختلف سرکهٔ سیب توضیحات واضح و آشکار علمی وجود دارد. سرکهٔ سیب حاوی تمامی ویتامین‌های ضروری روند سوخت و ساز بدن ماست. پکتین موجود در سیب باعث کاهش کلسترول خون می‌شود، سیب حاوی املاح و عناصر مختلفی مانند آهن، مس و فلوئور است که در عملکرد سیستم متابولیسم بدن ما به عنوان کاتالیزور عمل می‌کنند، همچنین حاوی پتاسیم، کلسیم، منیزیم، فسفر و سولفور و کلر است که بیش از هر چیز برای ساختار بدن ما لازم و ضروری هستند.



مواد مهم و حیاتی موجود در سرکه سیب

املاح و عناصر	ویتامین‌ها
● پتاسیم	● C
● سدیم	● E
● کلسیم	● A
● منیزیم	● B1
● فسفر	● B2
● کلر	● B6
● سولفور	● بتاکاروتن
● مس	● P (که امروزه بیش‌تر به عنوان فلاونوئید محسوب می‌شود.)
● آهن	
● سیلیسیم	
● فلوئور	

عنصر پتاسیم به میزان قابل توجهی در پوسته کره زمین (خاک) وجود دارد.

پتاسیم حیاتی

بدون عنصر پتاسیم زندگی غیرممکن خواهد بود. گیاهانی که دچار کمبود پتاسیم می‌شوند از رشد باز می‌مانند و از بین می‌روند. مقدار پتاسیم روزانه مورد نیاز یک فرد بالغ سه گرم (هزار تا سه هزار میلی‌گرم) است. در یک رژیم غذایی متعادل معمولاً این مقدار تأمین و جذب بدن انسان می‌شود. در افرادی که پتاسیم کمی به بدنشان می‌رسد عملکرد حیاتی سلول‌های بدن کند می‌شود، زیرا پتاسیم با اثر متقابل بر سدیم تعادل دریافت و مصرف آب در سلول‌های بدن را تنظیم می‌کند. سلول‌های بدن ما به وسیلهٔ مایع میان‌بافتی احاطه شده‌اند، این مایع اکسیژن و موادغذایی

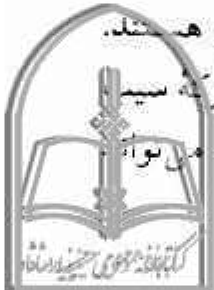


را به سلول‌ها می‌رساند و مواد اضافی و سموم را از آن‌ها می‌گیرد. این مبادله بین سلول‌ها و مایع میان‌بافتی فقط زمانی به خوبی انجام می‌گیرد که سلول‌ها به مقدار کافی حاوی پتاسیم باشند. پتاسیم سلول‌ها را زهکشی می‌کند و نقش اساسی در دفع سموم بدن دارد. در صورت کمبود پتاسیم ممکن است به قدری آب در سلول‌ها جمع شود که باعث ترکیدن آن‌ها و آسیب‌دیدن بافت‌های بدن شود. تظاهرات بیرونی کمبود پتاسیم پوستی شل و چروکیده و ماهیچه‌های سفت و غیرقابل انعطاف است که به راحتی قابل تشخیص هستند. این کمبود اثر منفی بر ماهیچهٔ قلب و وضعیت انقباضی رگ‌های خونی دارد. عملکرد مغز و اعصاب نیز به پتاسیم بستگی دارد. کوفتگی، خستگی روحی و جسمی، اختلال حواس، بی‌اشتهایی، اختلال در عملکرد قلب و... اغلب به علت کمبود پتاسیم است.

این که مکمل‌هایی مانند ویتامین که به صورت مصنوعی تولید می‌شوند همان خاصیت ویتامین‌های موجود در میوه، سبزی‌ها و یا سرکه سیب را دارند یا خیر مورد سؤال است، در واقع ترکیب طبیعی موجود در میوه، سبزی و... راز سالم‌بودن آن‌هاست.

سرکهٔ سیب تأمین‌کنندهٔ پتاسیم است

از آن جا که سرکهٔ سیب حاوی پتاسیم است با استفادهٔ مداوم و مرتب آن می‌توان از بروز ناراحتی‌هایی که قبلاً ذکر شد به مرور زمان به میزان قابل توجهی کاست. علاوه بر این با مصرف سرکهٔ سیب می‌توانید با خستگی جسمی و روحی که اغلب به علت کمبود پتاسیم است مقابله کنید. با مصرف سرکهٔ سیب نیازی به نوشیدن قهوه و دیگر نوشیدنی‌های شادی‌آور نخواهید داشت. علاوه بر سرکهٔ سیب، عدس، لوبیا، نخود، جلبک دریایی، آووکادو، خرما و کشمش نیز حاوی پتاسیم هستند. تحقیقات ی. یاگیک اتریشی نشان می‌دهد که مصرف مداوم سرکهٔ سیب به دلیل اثر زهکشی‌کنندهٔ پتاسیم و دیگر مواد موجود در سیب می‌تواند



به تنظیم فشارخون کمک کند. با دفع آب اضافی بدن، نمک اضافی انباشته شده در ارگان‌های مختلف نیز کم می‌شود. در برخی از افراد حساس به نمک اغلب استفادهٔ بیش از حد نیاز آن باعث بالارفتن فشار خون می‌شود.

پیشگیری از رسوب آهک

آزمایش پوست تخم‌مرغ نشان‌دهندهٔ خاصیت آهک‌زدایی سرکهٔ سیب است. پوست تخم‌مرغ را در ظرفی بیندازید و آن را با سرکه پر کنید، طوری که پوست تخم‌مرغ کاملاً با سرکه پوشیده شود سپس در ظرف را ببندید. پس از چند روز اثری از پوست تخم‌مرغ نخواهید دید، فقط پوسته داخلی نازک آن در سرکه باقی می‌ماند. کلسیم موجود در پوستهٔ آهکی در سرکه حل می‌شود. از این آزمایش نتیجه می‌گیریم که رسوب‌های آهکی در رگ‌های خونی نیز با مصرف سرکه از بین می‌روند. چنین رسوباتی بیش‌تر در دریچه‌های داخلی رگ‌های خونی، که لانه کبوتری نامیده می‌شوند، تشکیل می‌شوند.

میزان کلسیم لازم برای یک فرد بالغ بین یک تا سه گرم در روز است.

به طور مثال آن‌ها از محصول ساختاری اسید آمینه هوموزستین[1] که در صورت وجود مقدار زیاد پروتئین در خون تکثیر می‌یابد، به وجود می‌آیند.

برای ترمیم آسیب‌هایی که این مواد در رگ‌ها به وجود می‌آورند، مواد منعقدکنندهٔ خون در بدن خود به خود لخته‌هایی می‌سازند که عمدتاً از کلسیم و کلسترول ساخته می‌شود و به مرور زمان می‌توانند به قدری تکثیر یابند که تمام رگ را ببندند و باعث انسداد رگ‌های خونی شوند. زیرا روند ترمیمی بدن از هدف خود دور می‌شود و بیماری‌های خطرناک

1. Homozystein



و جدی مانند آتریوسکلروز کشنده را به وجود می‌آورد. همان‌طور که در آزمایش پوست تخم مرغ مشاهده کردیم، کلسیم در سرکه نرم و سپس کاملاً در آن حل می‌شود. این که در درون رگ‌های خونی ما نیز سرکه، که در ابتدا در رودهٔ کوچک هضم و سپس جذب بدن می‌شود، می‌تواند باعث رسوب‌زدایی کلسیم شود یا خیر از لحاظ پزشکی به سادگی قابل قضاوت نیست.

در هر حال به نظر دکتر جرویس اسید طبیعی و پتاسیم موجود در سرکهٔ سیب می‌تواند رسوبات کلسیمی داخل رگ‌ها را حل کند و از تشکیل مجدد رسوب در رگ‌ها نیز پیشگیری نماید.

تحقیقات نشان داده است که سرکه سیب با پیری زدورس مقابله می‌کند. طبق شواهد موجود سرکه سیب می‌تواند از رسوب رگ‌های خونی نیز پیشگیری نماید.

پکتین سیب برای مقابله با کلسترول

ثابت شده است که سرکهٔ سیب نیز همانند میوهٔ سیب حاوی مادهٔ الیافی پکتین است. مواد الیافی غیرقابل هضم هستند و باعث تعادل در سیستم گوارش می‌شوند و اثرات مثبت فراوانی دارند. مثلاً پکتین کلسترول خون و یا به طور دقیق‌تر کلسترول مضر خون (LDL) را کاهش می‌دهد. ولی چون اسید صفرا برای هضم چربی‌ها لازم است باید در جای دیگری به کار گرفته شود. به همین علت بدن خود به خود کلسترول خون را جدا و آن را تبدیل به اسید صفرا می‌کند. هر چه مقدار کلسترول خون پایین‌تر باشد رسوب کم‌تری در رگ‌های خونی تشکیل خواهد شد و جریان گردش خون نیز آسان‌تر خواهد بود.

تجربه نشان داده است که مصرف سرکهٔ سیب قدرت تمرکز، حافظه، نیرو و احساس گرما در بدن را افزایش می‌دهد و باعث تعادل در عملکردهای مربوط به جریان گردش خون می‌شود.



پکتین سیب

- پکتین بیش‌تر از دیگر مواد الیافی در بدن باقی می‌ماند، زیرا در آب قابل حل است و مانند مواد الیافی سخت مستقیماً از بدن دفع نمی‌شود و برای بدن ما مفیدتر است.
- پکتین سیب بروز خطرات احتمالی مربوط به اختلال گردش خون و رسوب زودرس رگ‌های خونی را کاهش می‌دهد.

در گذشته از پکتین سیب برای تهیه ژله، آبمیوه و مارمالاد استفاده می‌شد.

کشف‌های جدید در مورد مشکل کلسترول

کلینیک دانشگاه وین در سال ۱۹۹۱ نتیجهٔ یک بررسی علمی در مورد تأثیر سرکهٔ سیب بر میزان کلسترول خون را منتشر کرد. به مدت شش هفته به بیماران مبتلا به کلسترول بالا، از تمامی گروه‌های سنی، داروهای الیافی تهیه‌شده از پکتین ایزوله شدهٔ سیب دادند، در نتیجه کلسترول مفید خون (HDL) کمی افزایش یافت و برعکس کلسترول مضر (LDL)، که عامل رسوب در رگ‌های خونی و اختلال گردش خون است، تا ۳۰ درصد کاهش پیدا کرد.

بتاکاروتن علیه رادیکال‌های آزاد

رادیکال‌های آزاد مواد مهاجمی هستند که سلول‌های بدن را احاطه می‌کنند. در وهلهٔ اول سموم زیست محیطی، هوای آلوده‌ای که تنفس می‌کنیم و مواد غذایی مضری که می‌خوریم عامل تشکیل رادیکال‌های آزاد هستند. از لحاظ فیزیکی و شیمیایی رادیکال‌های آزاد مولکول‌های اشباع‌نشده‌ای هستند که یک الکترون کم دارند.



برای جبران این کمبود مولکول‌های اشباع‌نشده الکترون‌ها را از درون اتم‌ها می‌شکافند و سپس مولکول‌هایی که اتم‌های آن‌ها شکافته شده تبدیل به رادیکال‌های آزاد می‌شوند. بدین ترتیب فساد سلولی از سلولی به سلول دیگر سرایت می‌کند و اولین قدم به سوی فساد بافت‌ها برداشته می‌شود.

پکتین سیب برای افرادی که میزان کلسترول مضر خونشان بالاتر از مقدار مجاز است سودمند است.

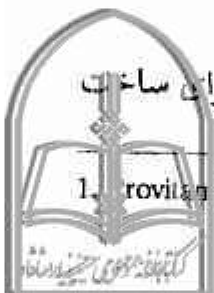
این آسیب مداوم و طولانی‌مدت می‌توانند باعث پیری زودرس، ضعف سیستم ایمنی، بیماری‌های قلبی، آب مروارید و سرطان شود.

بسیاری از تحقیقات علمی ثابت کرده‌اند که رادیکال‌های آزاد از آنتی‌اکسیدان‌ها که بتاکاروتن نیز جزو آن‌هاست تأثیر می‌پذیرند. بتاکاروتن موجود در سرکهٔ سیب جزو یکی از موثرترین آنتی‌اکسیدان‌ها به شمار می‌رود. به علاوه بتاکاروتن موجود در سرکهٔ سیب قابل هضم‌تر از انواع دیگر موجود در مواد غذایی مختلف است. افرادی که به طور مستمر سرکهٔ سیب مصرف می‌کنند از خرابی‌هایی که رادیکال‌های آزاد در اندام‌های مختلف بدن به وجود می‌آورند، پیشگیری می‌کنند. رادیکال‌های آزاد بیش از هر چیز ناشی از آلودگی‌های زیست‌محیطی هستند که ما امروزه شدیداً با آن‌ها مواجه هستیم، بنابراین درمان با سرکهٔ سیب امروزه با ارزش‌تر از خواص درمانی آن‌ها در زمان مادربزرگ‌هاست. بتاکاروتن در کبد تبدیل به ویتامین A می‌شود، به همین علت آن را به عنوان پیش ویتامین A[1] نیز می‌شناسند.

کلسیم، یکی از مواد مهم ساختار بدن انسان

کلسیم بیش از دیگر عناصر در بدن انسان وجود دارد، زیرا برای ساخت

1. Provitamin A



استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری است. اسکلت یک انسان بالغ حدود پنج کیلوگرم وزن دارد که یک پنجم آن کلسیم است. حدود ده گرم کلسیم نیز در عضلات، خون و ارگان‌های دیگر بدن وجود دارد. کلسیم برای عملکرد عضلات، اعصاب، قلب و همچنین انعقاد خون ضروری است.

منابع غذایی حاوی کلسیم

میزان ذخیرهٔ کلسیم بدن بسته به نوع مواد غذایی کلسیم‌داری است که مصرف می‌کنیم. اگر مواد غذایی حاوی کلسیم دارای مقادیر زیادی اسید اکسالیک باشند (مثل اسفناج، کاکائو و ریواس) روده‌ها نمی‌توانند کلسیم را به طور کامل از آن‌ها استخراج و جذب کنند. آسان‌ترین راه جذب کلسیم استفاده از شیر و لبنیات است. بسیاری از بزرگسالان دچار حالتی هستند که به آن عدم تحمل لاکتوز گفته می‌شود، این افراد پس از مصرف شیر و لبنیات دچار ناراحتی‌های گوارشی مانند نفخ، اسهال یا دل‌پیچه می‌شوند و یکی از بهترین منابع کلسیم برای آن‌ها غیرقابل استفاده می‌شود. در برنامهٔ غذایی معمولی، اکثر افراد بزرگسال تنها نیمی از کلسیمی را که بدن به آن نیاز دارد دریافت می‌کنند. این مقدار حدود ۴۰۰ میلی‌گرم است که نصف مقدار توصیه‌شده یعنی ۸۰۰ میلی‌گرم در روز است. کمبود کلسیم بدن را مجبور به برداشت کلسیم از استخوان‌ها می‌کند تا اعمالی که در بدن به وجود کلسیم بستگی دارند مختل نشوند، نتیجهٔ کمبود کلسیم مشبکی‌شدن، نازکی و شکنندگی استخوان‌هاست که منجر به مبتلاشدن فرد به بیماری Osteoporose می‌شود که پیامدهای بسیار ناخوشایندی دارد.

آسان‌ترین راه جذب کلسیم استفاده از شیر و لبنیات است.



سرکه سیب علیه بیماری پوکی استخوان[1]

با مصرف سرکه سیب می‌توان از بروز این بیماری پیشگیری کرد. اسید سیتریک موجود در سرکهٔ سیب هضم و جذب کلسیم موجود در سرکه و دیگر مواد غذایی را که به همراه آن مصرف می‌شود آسان‌تر می‌کند و به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

با افزودن یک پیمانهٔ کوچک سرکه‌سیب به آب‌گوشت[2] میزان کلسیم سوپ افزایش می‌یابد، زیرا سرکهٔ سیب کلسیم موجود در استخوان را استخراج می‌کند. اضافه‌کردن دو قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب در نیم لیتر آب‌گوشتِ با استخوان برای افزایش کلسیم کافی است. زمان پخت حدود دو ساعت است. پس از این مدت دیگر از استخوان‌ها کلسیم استخراج نمی‌شود.

بسیاری از پزشکان برای پیشگیری یا درمان پوکی استخوان مصرف داروهای حاوی کلسیم را به بیماران خود توصیه می‌کنند، اما تمامی این داروها به خوبی در روده جذب نمی‌شوند.

مقدار کلسیم داروی خود را اندازه‌گیری کنید

- یک عدد قرص کلسیم را در صد میلی‌لیتر سرکهٔ سیب بیندازید.
- مخلوط را به مدت نیم‌ساعت در دمای معمولی اتاق قرار دهید و هر پنج دقیقه یک بار آن را هم بزنید.
- اگر قرص در طول این مدت حل نشد، کلسیم آن کاملاً جذب بدن نمی‌شود، بهتر است نوع قرص کلسیم خود را عوض کنید.
- اگر قرص شما در آزمایش موفق شد برای هضم و جذب کامل آن در روده مصرف سرکهٔ سیب را به همراه آن توصیه می‌کنیم.



1. Osteoporose

۲. آب‌گوشت خالص که از جوشاندن آب و گوشت به دست می‌آید و ربطی به آبگوشت سنتی ایرانی ندارد. ـ م.

به حرکت درآوردن سیستم متابولیسم (تهییج متابولیسم)

هانس آدلف کربس[1] در سال ۱۹۵۳ به خاطر کشف سیکل اسید سیتریک در بدن انسان نائل به دریافت جایزه نوبل شد. وی ثابت کرد که سیستم متابولیسم بدن انسان بدون اسید استیک عمل نمی‌کند. تقریباً در تمام مراحل سوخت و ساز، مثل تبدیل شیمیایی مواد غذایی به مواد قابل جذب برای سلول‌ها، اسید استیک به عنوان فراوردهٔ واسط عمل می‌کند. بدون اسید استیک نمی‌توان چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها را هضم کرد و در این صورت قادر به ادامهٔ حیات نخواهیم بود. برای سوخت و ساز بدن انسان روزانه به ۱۰۰ گرم اسید استیک نیاز دارد. سرکه باعث تعادل سوخت و ساز بدن ما می‌شود، مصرف مداوم سرکه سیستم گوارش را به کار وامی‌دارد و به هضم اسیدهای چربی که با مواد غذایی مختلف به بدن ما می‌رسند کمک می‌کند، انرژی حاصل از مصرف کربوهیدرات‌ها (قند و نشاسته) نیز آسان‌تر مصرف می‌شود.

هانس آدلف کربس، بیوشیمیست بریتانیایی - آلمانی در تحقیقاتی که در مورد سیکل اسید سیتریک انجام می‌داد، اهمیت اسید استیک را در سوخت و ساز بدن انسان به اثبات رساند.

سرکه ترشح بزاق را تحریک می‌کند

تحریک سرکه بر سوخت و ساز را حتی در زبان می‌توان احساس کرد. طعم ترش سرکه باعث افزایش ترشح بزاق می‌شود. بزاق دو وظیفهٔ مهم را برعهده دارد ولی اغلب آن را در مراحل گوارش کم‌اهمیت تلقی می‌کنند. بزاق مواد غذایی را نرم می‌کند تا راحت‌تر به سیستم گوارشی ما راه پیدا کنند. بزاق حاوی آمیلاز آنزیم تبدیل‌کنندهٔ نشاسته به شکل سادهٔ آن یعنی قند طبیعی است. تنها در صورت تبدیل نشاسته به قند طبیعی در رودهٔ کوچک هضم می‌شود و پس از جذب به تمام ارگان‌های بدن می‌رسد.

1. Hans Adolf Krebs



مهم‌ترین قند طبیعی، قند انگور یا گلوکز است. انسان بدون گلوکز قادر به ادامهٔ حیات نیست. گلوکز انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. خوب جویدن غذا و مخلوط‌شدن آن با بزاق در هضم غذا کمک فراوانی می‌کند. تحریک ترشح بزاق به وسیلهٔ نوشیدن کمی سرکه قبل از غذاخوردن و یا سرکه‌زدن به غذاها باعث می‌شود موادغذایی حاوی نشاسته مانند نان، آرد، سیب‌زمینی، ذرت و برنج آسان‌تر هضم و جذب بدن شوند.

مهم‌ترین قند طبیعی قند انگور یا گلوکز است.

مصرف صحیح نمک

بر اساس دانش امروزی استفادهٔ زیاد از نمک طعام برای انسان مضر است. مصرف زیاد نمک باعث تجمع بیش از حد آب در اندام‌های مختلف بدن می‌شود و از سم‌زدایی بدن جلوگیری می‌کند. در افراد مسن می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود.

ولی در حال حاضر گزارش‌های تجربی نشان داده‌اند که با مصرف سرکهٔ سیب به مدت یک تا دو ماه خشکی مفاصل، که به علت کمبود دوز نمک به وجود می‌آید، از بین خواهد رفت.

مصرف روزانه یک گرم نمک طعام کافی است.

مسلماً در این جا تضادی به چشم می‌خورد. مصرف روزانه یک گرم نمک کافی است، اکثر مردم بیش از حد لازم نمک می‌خورند ولی با این وجود مشکل مفصلی دارند. سیریل اسکات معمای این تضاد را حل کرده است. تأثیر نمک تصفیه‌شده با نمک طبیعی، که به همراه دیگر املاح و به میزان متعادل استفاده می‌شود، کاملاً متفاوت است. هرچند باورکردنی نیست ولی ممکن است بعضی از افراد در حالی که نمک فراوانی مصرف می‌کنند از کمبود آن رنج ببرند.



تأثیر ترکیبات سرکهٔ سیب

در بارهٔ هر کدام از مواد موجود در سرکهٔ سیب تحقیقات علمی بسیاری انجام شده است. ولی آنچه مهم است استفاده از مخلوط طبیعی انواع املاح، عناصر، ویتامین‌ها و... است که باید در برنامهٔ تغذیه (رژیم غذایی) مورد توجه قرار گیرد. تحقیقات نشان داده است که سرکهٔ سیب یا غذاهایی که به آن‌ها سرکهٔ سیب افزوده می‌شود مخلوط مناسبی از این مواد را داراست. مسلماً نمک طعامی که از این مخلوط به بدن ما می‌رسد سازگارتر از نمک خالص و تصفیه شده است.

نتایج تحقیقات پرجنجال

● یک مجلهٔ تخصصی پزشکی به نام ژورنال پزشکی استرالیا در گزارشی عنوان کرده است که سرکه برای درمان اولیه محل تماس پوست با ستارهٔ دریایی بهترین اثر را دارد. لمس شاخک‌های حساس ستارهٔ دریایی می‌تواند باعث بروز درد شدید، حالت تهوع و گاهی از کار افتادگی[1] شود. در استرالیا تعداد افرادی که بر اثر نیش ستارهٔ دریایی جان خود را از دست می‌دهند بیش‌تر از تعداد افرادی است که در حملهٔ کوسه کشته می‌شوند. هرکس هنگام شنا در دریا یک شیشهٔ سرکه به همراه داشته باشد خود را علیه بدترین اتفاقات مسلح کرده است. تا زمان رسیدن پزشک محل آسیب‌دیده را فوراً با سرکهٔ رقیق‌نشده پاک کنید.

● تحقیقات جدید نشان داده است که سرکهٔ سیب حاوی ماده‌ای است که برای رشد جفت در دوران بارداری لازم و

در مورد تعدادی از مواد موجود در سرکهٔ سیب به طور جداگانه تحقیقات علمی به عمل آمده است، که نشان می‌دهد این مواد تأثیر مثبتی بر ارگانیزم بدن انسان دارند. اما در مورد تأثیرات متقابل و هم‌زمان این مواد مشکلات تقریباً غیرقابل حلی بر سر راه تحقیقات و پژوهش‌ها وجود دارند.



1. Kollaps

ضروری است. ویژگی این ماده هنوز برای ما کاملاً روشن نشده است و ممکن است به نوعی ویتامین ناشناخته مربوط باشد. به هر حال میل زنان باردار به خوردن غذاهای ترش را قابل درک می‌سازد.

● طبق تحقیقات یک آمریکایی به نام آنسل کیز[1] خوردن یک عدد سیب قبل از خواب قند خون را متعادل می‌کند و تضمین‌کنندهٔ آرامش شبانه و خواب راحت است.

● بسیاری از پزشکان به شناگرانی که اغلب دچار عفونت گوش می‌شوند شستشوی گوش با سرکه را توصیه می‌کنند. پس از شنا باید گوش را با مخلوط آب جوشیده و سرکه شستشو داد، این کار گوش‌ها را ضدعفونی و از بروز التهاب جلوگیری می‌کند.

● یک مجلهٔ دارویی در ژاپن، به نام «Journal of pharmacology» در مورد بهبود زخم معده ناشی از مصرف مشروبات الکلی به وسیلهٔ سرکه مطالبی را چاپ کرده است. حتی زمانی که در این مورد تحقیق نشده بود نیز این عقیده وجود داشت که سرکه با ترشح اسید معده باعث حفاظت از معده در مقابل آسیب‌های ناشی از الکل می‌شود.

افراط و تفریط در مصرف مواد غذایی هر دو زیان‌آور هستند. برای متعادل نگه‌داشتن وضعیت جسمی و روحی باید از تمامی مواد غذایی در حد اعتدال مصرف کنیم.

سرکه به عنوان مادهٔ کنسروکننده

قدیمی‌ترین روش حفظ موادغذایی فاسدشدنی سرما و انجماد است. حتی شواهدی که از دوران نئاندرتال به دست آمده نشان می‌دهد که انسان‌های نخستین گوشت شکار خود را به وسیلهٔ سرما تازه نگه می‌داشتند. آن‌ها گوشت شکار را در غارهای سرد و یا در زمستان در



1. Ancel Keys

محل‌های منجمد قرار می‌دادند. سرما میکروارگانیزم‌ها و بیش از همه باکتری‌های عفونت‌زا یا کپک‌های تک‌یاخته‌ای را فلج می‌کند، در چنین شرایطی آن‌ها قادر به عمل تخریبی خود نبوده و با افزایش سرما کاملاً از بین می‌روند.

سرکه اثر گندزدایی دارد

سرکه نیز، همانند سرما، میکروارگانیزم‌هایی را که باعث فساد موادغذایی و کپک‌زدن آن‌ها می‌شوند از بین می‌برد. سرکهٔ ترش بیش از هر چیز مقدار اسید کنسروها را، که میکروب‌ها، موجودات ذره‌بینی و هاگ‌ها را از بین می‌برد و یا بی‌ضرر می‌سازد، افزایش می‌دهد. بسیاری از این میکروارگانیزم‌ها در محیط متعادل اسید و باز، یعنی شرایط خنثی، وجود دارند ولی در محیط اسیدی سرکه قادر به ادامهٔ حیات نیستند.

اسید استیک، تانن و اسید پروپیون موجود در سرکه سیب قابلیت حفظ و نگهداری از مواد غذایی را دارند.

دکتر جرویس این موضوع را با مثال زیر روشن می‌سازد: او یک عدد کرم خاکی را، که از لحاظ ساختاری با بسیاری از انگل‌های رودهٔ انسان و یا موادغذایی فاسد شباهت دارد، داخل سرکه قرار داد، در عرض چند ثانیه کرم خاکی از بین رفت. به نظر او دقیقاً سرکه به همین نحو باکتری‌های مضر دستگاه گوارش و باکتری‌های عفونت‌زا و دیگر موجوداتی را که باعث فساد موادغذایی می‌شوند از بین می‌برد. نه تنها اسیداستیک بلکه تانن و اسید پروپیون موجود در سرکهٔ سیب هم قابلیت حفظ و نگهداری موادغذایی را دارند. قابلیت کنسروکنندگی سرکهٔ سیب در بسیاری از آزمایش‌های علمی به اثبات رسیده است. این ویژگی برای افرادی که خیار ترشی دوست دارند حتماً ثابت شده است. خیارهایی که در سرکه انداخته می‌شوند معمولاً ماه‌های طولانی و در صورت داشتن بسته‌بندی مناسب حتی تا یک سال قابل نگهداری هستند.



مواد کنسروکننده موجود در سرکه سیب		
● اسید استیک	● تانن	● اسیدپروپیون

رنگ زرد سیب به دلیل وجود تانن در آن است، وقتی سیب را پوست می‌کنید یا می‌برید، تانن زردرنگ موجود در آن در اثر مجاورت با هوا به رنگ قهوه‌ای درمی‌آید.

کنسروسازی با سرکه

کنسروکردن با سرکه به قدری آسان است که خودتان می‌توانید این کار را انجام دهید. در کنسروی که خودتان تهیه می‌کنید علاوه بر این که طعم ویژه‌ای به دست خواهید آورد از این که هیچ نوع مادهٔ مصنوعی نیز به کار برده نشده مطمئن خواهید بود.

- برای کنسروسازی همیشه انواع سبزی‌های تازه را انتخاب کنید. خیار، پیاز، بلال، لوبیاسبز، گل کلم، کلم سفید، مارچوبه، هویج، تره فرنگی، قارچ و بادنجان برای این منظور بسیار مناسب هستند.
- سبزی‌ها را پاک کنید، بشویید و آن‌ها را خرد کنید. هویج‌ها را قطعه‌قطعه کنید، قارچ‌ها و لوبیاسبز را از نیمه و گل کلم وکلم‌سبز را به صورت قطعه‌های ریز ببرید.
- سبزی‌ها را در مقداری آب نمک بپزید. فقط خیارترشی را نباید پخت. سپس آن‌ها را با آب سرد آبکشی کنید. می‌توانید خیارها را نصف کنید یا به قطعات کوچک ببرید و به شکل ردیفی در ظرف مناسبی بچینید. در هر ردیف نمک و ادویه‌های دلخواهتان را اضافه کنید، از مصرف نمک یددار و افزودنی‌های دیگر خودداری کنید چون ممکن است باعث تغییر رنگ ترشی شود. روی خیارها مقداری آب سرد بریزید و بگذارید یک شب در آب بمانند. روی



بعد آب آن را خالی کنید و به روش معمولی آن‌ها را در سرکه بیندازید.

- انواع مختلف سبزی‌ها را به شکل ردیفی در ظرفی که در آن به صورت پیچی بسته می‌شود بچینید.
- آب نمکی را که سبزی‌ها را در آن پخته‌اید داخل قابلمه بریزید. سپس سرکه، در صورت امکان کمی شکر و ادویه به آن بیفزایید و به مدت کوتاهی آن‌ها را بپزید. شکر خاصیت کنسروکنندگی دارد و طعم ترش سرکه را نیز ملایم‌تر می‌کند. به عنوان ادویه دانه‌های خردل، سیر، ریحان، شوید، فلفل دانه درشت، ترب کوهی، ترخون، برگ بو و میخک مناسب هستند.
- این مخلوط را پس از پختن تا زمانی که گرم است روی سبزی‌ها بریزید.
- در ظرف را محکم ببندید و به مدت پنج هفته به همان حال بگذارید بماند و آن را تکان ندهید. پس از سه هفته ترشی برای مصرف آماده است.

سرکه برای کنسروکردن مواد غذایی بسیار مناسب است.

سرکه ضدعفونی‌کننده است

سرکه برای کنسروکردن موادغذایی بسیار مناسب است، زیرا باکتری‌های مضر و دیگر موجودات ذره‌بینی را که باعث فساد موادغذایی می‌شوند از بین می‌برد. همچنین بسیاری از باکتری‌های بیماری‌زایی که پوست، حلق، مجاری تنفسی، مثانه و دستگاه گوارش را بیمار می‌کنند، از بین می‌برد.

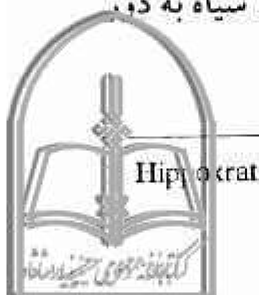


حدود ۲۵۰۰ سال پیش بقراط[1]، پزشک یونانی، از سرکه به عنوان مادهٔ ضدعفونی‌کننده برای درمان زخم و عفونت روده استفاده می‌کرد. سربازها نیز زخم‌های خود را با پارچهٔ آغشته به سرکه پاک می‌کردند تا دچار قانقاریا نشوند. اولاً سرکه خاصیت ضدعفونی‌کننده دارد، به عبارت دیگر اسید استیک موجود در سرکه بسیاری از باکتری‌ها، ویروس‌ها و دیگر میکروب‌های بیماری‌زا را از بین می‌برد. در وهلهٔ دوم نوعی آنتی‌بیوتیک است، زیرا باکتری‌های مخصوص موجود در سرکه می‌توانند به بسیاری از میکروب‌های بیماری‌زا حمله کنند و آن‌ها را نابود سازند. مسلماً طیف درمانی سرکه به عنوان آنتی‌بیوتیک محدود است. در مقابل بیماری‌های عفونی حادی مانند تیفوس، سرخک یا مالاریا سرکه هیچ اثری ندارد. البته گزارش‌های علمی در این مورد وجود ندارد که مصرف سرکه می‌تواند از سرایت این بیماری‌ها جلوگیری کند یا خیر.

مسلماً طیف درمانی سرکه به عنوان آنتی‌بیوتیک محدود است.

معروف است که در زمان شیوع طاعون در اروپا «دزد سرکه‌ای» وجود داشت! آن‌ها دزدانی بودند که سر تا پای خود را به سرکه آغشته می‌کردند تا وقتی برای دزدی وارد خانه‌ای می‌شدند که اهل خانه دچار طاعون بودند یا از این بیماری درگذشته بودند، به این بیماری مبتلا نشوند. البته این که تا چه حد با این روش می‌توان از سرایت این بیماری پیشگیری کرد دیگر قابل آزمایش نیست، ولی واقعیت این است که آن‌ها بنا به تجربه می‌دانستند که چه چیزی می‌تواند آنان را از مرگ سیاه به دور نگه دارد.

1. Hippokrat



پیشگیری و درمان بیماری‌ها به وسیله سرکه	
● گلودرد (مصرف به صورت غرغره)	● بواسیر خارش‌دار (کمپرس با پارچهٔ آغشته به سرکه)
● التهاب گلو (مصرف به صورت غرغره)	● عفونت گوش (شستشو و بخور)
● التهاب لثه (مصرف به صورت دهان شویه)	● سرماخوردگی (بانداژ قفسه سینه با پارچهٔ آغشته به سرکه)
● عفونت باکتریایی کلیه‌ها و مثانه (مصرف به صورت خوراکی)	● زخم (مصرف به صورت خوراکی و پانسمان)
● سرفه خشک (بخور- ریختن مقداری سرکه روی بالش)	● بوی عرق بدن (ماساژ با سرکه)
● عفونت روده‌ای خفیف (مصرف به صورت خوراکی)	● التهاب پوست (پانسمان)
	● قارچ پا (پانسمان ـ شستن جوراب‌ها با سرکه)

تغذیه ناسالم و اشتباه باعث بروز مشکلات روده‌ای در انسان می‌شود.

سرکه در مقابل سموم روده

قابلیت سرکه در نابود کردن باکتری‌های بیماری‌زا هنوز کاملاً ارزیابی نشده است. ممکن است این قابلیت به ویژگی اصلی سرکه که ارتقای سلامتی عمومی بدن است، مربوط باشد. همان طور که مواد غذایی در صورت نفوذ باکتری‌ها فاسد و غیرقابل استفاده می‌شوند، ممکن است در روده‌ها نیز چنین روندی صورت بگیرد. احتمالاً عامل این فساد باکتری‌هایی هستند که در محیط ناسالم روده تکثیر پیدا می‌کنند.



نشانه‌های مشکلات روده‌ای

متأسفانه اکثر افرادی که معتقدند سیستم گوارش سالمی دارند و دچار هیچ مشکلی نیستند خود را فریب می‌دهند. یبوست، اسهال، نفخ، دل‌درد، دفع مزاج نامرتب و یا شکل نامعمول و بوی زنندهٔ مدفوع همگی نشانه‌های بدکاری روده‌هاست. حتی بسیاری از ناراحتی‌های کوچک و بزرگی که معمولاً تصور می‌شود ربطی به ناراحتی‌های گوارشی ندارند به عملکرد ناسالم روده‌ها بازمی‌گردد. بیماری‌های پوستی مانند جوش، دمل، تعریق بیش از حد، ترشحات چشمی، گل مژه، بدخلقی، افسردگی، بیماری‌های مربوط به مثانه، سردرد، التهاب مفصلی، نقرس، درد سیاتیک و... می‌تواند از مسمومیت مزمن روده‌ها سرچشمه بگیرد.

دکتر اف. اکس. مایر[1]، که خود را وقف مداوای بیماران گوارشی کرده است می‌گوید: «در اثر پرخوری و انباشته‌شدن مرتب روده‌ها، جدارهٔ روده به مرور زمان کند و تنبل می‌شود. جلورفتن مواد در روده آهسته می‌شود و بین چین‌های کوچک و بی‌شمار روده رسوبات سفت باقی می‌مانند، و از آن جا که روده با پیچ و خم‌هایش بین ۷ تا ۸ متر طول دارد مقدار بسیار زیادی «کثافات روده» در آن جا باقی می‌ماند که بهشت واقعی باکتری‌های بیماری‌زاست. این رسوبات در به وجودآمدن گازهای تخمیرکننده مانند منتول، بوتانول، پروپانول و دیگر امیل الکل‌ها (الکل‌های ناشی از تخمیر) که تمام بدن را مسموم می‌کنند، سهم عمده‌ای دارند.»

پرخوری یا زیاد خوردن در یک وعده و خوردن شام سنگین در ساعات آخر شب باعث انباشته‌شدن بیش از حد روده‌ها می‌شود. غذاهایی که حاوی مواد الیافی کمی هستند مانند شیرینی‌ها، آرد سفید یا حتی الکل باری اضافی برای روده‌ها هستند.

تنظیم طبیعی سیستم گوارش

کسانی که به طور مرتب سرکهٔ سیب مصرف می‌کنند به روش‌های مختلفی سیستم گوارش خود را کنترل می‌کنند. سرکه مستقیماً به باکتری‌های



1. Dr. F. X. Mayr

بیماری‌زا و دیگر انگل‌های روده حمله می‌کند. بسیاری از افرادی که سرکه مصرف می‌کنند تنها پس از چند روز متوجه می‌شوند که بوی بد مدفوع و نفخ آن‌ها از بین می‌رود. این نشانهٔ متوقف‌شدن تولید سم در روده‌ها و به‌وجودآمدن شرایط گوارشی سالم است. علاوه بر این نوشیدن سرکه احساس گرسنگی را کاهش می‌دهد. سرکه سیستم متابولیسم را به‌کار وامی‌دارد و تولید آنزیم‌های گوارشی را افزایش می‌دهد. سرکهٔ سیب مادهٔ طبیعی و بدون عوارضی است که به وسیلهٔ اثرات شفابخش خود از زیاده‌طلبی روده‌ها جلوگیری می‌کند.



۵

سرکهٔ سیب به عنوان دارو



سـرکهٔ سیب و عسـل، زوج ایده‌ال

سرکهٔ سیب و عسل: اکسیر سلامتی

سرکهٔ سیب و عسل مکمل مناسبی برای یکدیگر هستند. عسل طعم ترش سرکه را ملایم‌تر می‌کند و علاوه بر این سرشار از انواع ویتامین‌ها، املاح، عناصر، آنزیم‌ها و مواد ضدباکتری است. همان‌طور که در درمان بیماری‌های گوارشی، سرماخوردگی، سرفه و حالت کوفتگی استفاده از سرکهٔ سیب توصیه می‌شود، مصرف عسل نیز مفید است و امکان مصرف توأم آن‌ها را ممکن می‌سازد.

دکتر کلینتون جرویس، پدر سرکه درمانی، برای سلامت عمومی و داشتن زندگی طولانی نوشیدن روزانهٔ سرکهٔ سیب را توصیه می‌کند (مخلوط دو قاشق چایخوری سرکهٔ سیب در یک لیوان آب)، به این مخلوط یک تا دو قاشق چایخوری عسل نیز می‌توان افزود.

دکتر جرویس از عسل به عنوان «مادهٔ غذایی کامل واقعی» یاد می‌کند و آن را برای درمان بی‌خوابی، سرفه، سوختگی، بیماری‌های مجاری تنفسی، سینوزیت، تب یونجه و گرفتگی عضلانی تجویز می‌کند. اثر شفابخش و میکروب‌کش عسل از شربت مخلوط سرکهٔ سیب و عسل یک اکسیر سلامتی واقعی می‌سازد.



عسل ضد باکتری است

عسل حاوی تمام مواد طبیعی موجود در گردهٔ گل‌هاست. عسل دارای ویتامین C، ویتامین‌های گروه B، اسید فورمیک، اسید مالیک، اسید استیک، اسید سیتریک، انواع املاح مانند پتاسیم، کلسیم، آهن، مس، منگنز، فسفر و منیزیم است. مواد موجود در عسل که باکتری‌ها را از بین می‌برند «کندکننده» نامیده می‌شوند. بیش از همه پتاسیم موجود در عسل اثر میکروب‌کش دارد. پتاسیم اثر خشک‌کننده دارد و میکروب‌ها را کاملاً از بین می‌برد. مثلاً وقتی ویروس تیفوس، باکتری اسهال خونی، باکتری‌های روده و عامل بیماری ذات‌الریه در عسل خالص قرار داده شوند، تقریباً پس از چند ساعت یا حداکثر چند روز کاملاً از بین می‌روند.

این بدین معنا نیست که چنین بیماری‌هایی را می‌توان با عسل درمان کرد. برعکس برای درمان چنین بیماری‌های حاد و خطرناکی معمولاً فقط داروهای قوی تأثیر می‌گذارند. ولی این طور به نظر می‌رسد که اثر میکروب‌کش عسل می‌تواند ارگانیزم بدن ما را از تمام جهات حفظ نماید و حتی در مقابل بیماری‌های خطرناک نیز از ما محافظت کند.

برخی از تولیدکنندگان سرکه شربت‌هایی را که مخلوطی از سرکه و عسل هستند به عنوان «شربت نیرو» عرضه می‌کنند.

عسل ـ مولد انرژی خالص و طبیعی

● مادهٔ اصلی عسل شهد گل‌هاست که قسمت اعظم آن از قند تشکیل شده. قند و نشاسته مهم‌ترین مولدهای انرژی برای انسان هستند، به اصطلاح می‌توان گفت: انرژی خالص. البته قند معمولی (ساخاروز) باید به وسیلهٔ آنزیم‌های گوارشی ابتدا به قند ساده (فروکتوز/ گلوکز) تبدیل شود تا جذب اندام‌های مختلف بدن شود.



● این شکافته‌شدن ملکول قند در عسل انجام شده است. وقتی زنبورها شهد گل‌ها را جمع‌آوری می‌کنند آن را در معدهٔ عسل‌سازشان به وسیلهٔ آنزیم مخصوصی به قند میوه (فروکتوز) و قند انگور (گلوکز) تبدیل می‌کنند. بدین‌ترتیب زنبورها قسمتی از عمل گوارش ما را به‌عهده می‌گیرند که عسل را فوق‌العاده مفید می‌سازد.

● انرژی موجود در عسل مستقیماً جذب بدن ما می‌شود. هر کس هنگام خستگی یک قاشق عسل خورده باشد حتماً این را احساس کرده است که تنها پس از چند دقیقه خود را سرحال احساس می‌کند و نیروی تازه‌ای می‌گیرد.

در بسیاری از کشورها افزودن مواد مصنوعی به سرکه و عسل ممنوع است.

عسل برای تأمین ویتامین مورد نیاز بدن

بدن ما برای مصرف قند به تعدادی از ویتامین‌ها و مواد دیگر نیاز دارد که همگی در عسل وجود دارند. این امر عسل را از دیگر کربوهیدرات‌ها مانند قند صنعتی و یا شکر معمولی متمایز می‌سازد. برای هضم و جذب قند و شکر معمولی باید ویتامین‌های لازم از دیگر موادغذایی یا ذخیرهٔ ویتامین بدن گرفته شود. به همین علت قند معمولی برعکس عسل یک دزد ویتامین ناسالم است.

عسل در طب سنتی آسیا

در آسیا از دیرباز عسل را مادهٔ غذایی کامل و دارویی شفابخش و مؤثر می‌دانستند. تبتی‌ها سعی می‌کردند تمام بیماری‌هایی را که توأم با خلط سینهٔ شدید است، مثل برونشیت به وسیلهٔ رژیمی که حاوی مقدار زیادی عسل و از سوی دیگر حاوی غذاهای ترش و سبک باشد درمان کنند. استفاده از شربت سرکهٔ سیب و عسل این نیاز را برآورده می‌کرد.



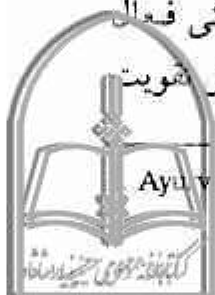
عسل برای مجاری تنفسی و سیستم گوارش

طبق روش قدیمی هندویان باستان (آیوروداً)[1] برای درمان سرفه، برونشیت و سرماخوردگی باید شیر گرم را با عسل مخلوط کنید و بخورید. چینی‌ها نیز برای درمان چنین بیماری‌هایی به عسل اطمینان کامل دارند، به خصوص برای درمان آبریزش مزمن بینی. آن‌ها از مخلوط یک لیوان آب جوش با دو قاشق غذاخوری عسل برای درمان یبوست استفاده می‌کردند. صوفیان درمانگر آسیای قدیم این مخلوط را برای درمان اسهال تجویز می‌کردند. برای درمان التهاب بافت مخاطی معده و روده در ژاپن و چین عسل تازه را روزی سه بار قبل از غذا مصرف می‌کنند. هندوها عسل را مأدهٔ تقویت حافظه می‌دانند و مصرف یک قاشق چایخوری عسل با مقداری پودر ادویه کالموس[2] را صبح و شب برای درمان فراموشی و تقویت حافظه توصیه می‌کنند. تأثیر همه‌جانبهٔ عسل در این روش‌های درمانی، که قدمت چند هزارساله دارند، از لحاظ علمی نیز همانند خاصیت ضدعفونی‌کنندگی یا انرژی‌زابودن آن قابل توضیح است.

شرایط مناسب برای نگهداری عسل دمای معمولی اتاق است. بهتر است از آن در پختن شیرینی استفاده نکنید، در ضمن آن را در یخچال نیز قرار ندهید.

قابلیت‌ها و عدم توانایی‌های سرکه

سرکهٔ سیب دارویی قدیمی و در بسیاری از موارد مؤثر، در طب سنتی است. طب سنتی در وهلهٔ اول تأثیر پیشگیری کننده دارد، یعنی اندام‌های بدن را از بستر تغذیه‌ای‌شدن برای میکروب‌های بیماری‌زا حفظ می‌کند. سرکهٔ سیب، این مایع کدر و ترش، که حتی بچه‌ها نیز آن را با میل و رغبت می‌نوشند، مطمئناً می‌تواند در کنار رژیم‌غذایی متعادل و زندگی فعال برای سلامتی عمومی مفید و سودمند باشد. بدنی که به این روش تقویت



1. Ayurveda   2. Kalmus

شده است مقاومت بیش‌تری در مقابل بیماری‌ها دارد. سیریل اسکات، یکی از بنیانگذاران سرکه‌درمانی می‌گوید: «سرکهٔ سیب دارویی برای درمان بیماری‌های مشخص نیست، بلکه مروج سلامتی است.» البته به کمک سرکهٔ سیب می‌توان بعضی از بیماری‌های خفیف مانند تحریکات سرفه، گرفتگی صدا، اختلالات گوارشی و سوزش معده را برطرف کرد. سیریل اسکات ثابت کرده است که سرکهٔ سیب می‌تواند بسیاری از بیماری‌ها را بدون اثرات جانبی درمان کند. در شروع کسالت یا ناراحتی‌های مختصر این داروی خانگی محک زده شده را امتحان کنید تا با او هم‌عقیده شوید. البته سرکهٔ سیب نه قادر به معجزه است و نه داروست که بتوان آن را برای اختلالات مزمن و طولانی‌مدت یا بیماری‌های حاد تجویز کرد. چنین بیماری‌هایی همیشه باید به وسیلهٔ پزشک درمان شوند. از خوددرمانی با داروهای سنتی در مورد بیماری‌های حاد و تمام موارد مشکوک باید صرفنظر کرد. البته پس از مشورت با پزشکتان می‌توانید مصرف سرکهٔ سیب را به عنوان مکمل درمان پزشکی ادامه دهید.

با مخلوط سرکه سیب و آب می‌توانید غرغره کنید، بخور بدهید، موهایتان را آبکشی کنید، پوستتان را ماساژ دهید و...

طریقهٔ مصرف

در بسیاری از موارد سرکهٔ سیب مصرف خوراکی دارد. برای نیل به موفقیت چشمگیر سرکهٔ سیب را باید به طور مستمر حداقل به مدت چهار هفته مصرف کنید. برای برخورداری از اثرات درمانی سرکهٔ سیب حداقل شش تا هشت هفته صبح‌ها ناشتا شربت سرکهٔ سیب را طبق نسخهٔ اصلی زیر استفاده کنید. این شربت کم‌هزینه و نیروبخش را مسلماً به این زودی فراموش نخواهید کرد. برای بهبود حال عمومی نوشیدن سرکهٔ سیب در تمام طول عمر توصیه می‌شود.



نسخهٔ اصلی

دو قاشق چایخوری سرکهٔ سیب را در یک لیوان آب بریزید، به دلخواه یک تا دو قاشق چایخوری عسل به آن اضافه کنید و این مخلوط را به آهستگی و جرعه‌جرعه بنوشید. برای بهبود حال عمومی باید این شربت صبح‌ها قبل از صبحانه نوشیده شود. البته در صورت تمایل می‌توان ظهر و شب نیز یک لیوان از این شربت را نوشید. دکتر جرویس می‌گوید: «بدین‌ترتیب اسیدها، میوه‌ها، برگ‌ها و ریشه‌های زمین را برداشت می‌کنید. این نوشابهٔ مقوی و ایده‌آل را می‌توان قبل از غذا، به همراه آن و پس از آن مصرف کرد.»

بسیاری از مردم سرکه سیب را به عنوان اکسیر جوانی و تندرستی و داروی تمام دردها معرفی می‌کنند، البته این کمی مبالغه‌آمیز به نظر می‌رسد. این کتاب فقط توانایی‌های واقعی سرکه سیب را به شما عرضه می‌دارد.

امکانات متنوع

اگر شخصی تحمل نوشیدن شربت سرکهٔ سیب را با معدهٔ خالی (ناشتا) ندارد، می‌تواند پس از صبحانه آن را بنوشد. اضافه‌کردن عسل به شربت تحمل آن را برای معده آسان‌تر می‌سازد. دوز مصرف بسیار مهم است، ولی می‌توانید بنا به میل و سلیقه و تحملتان آن را مصرف کنید. در حالی که بعضی‌ها می‌توانند فقط یک قاشق چایخوری سرکه سیب را با یک لیوان آب بخورند، عده‌ای یک پیمانه پر از سرکه را به راحتی سر می‌کشند.

به هر حال شربت مخلوط سرکهٔ سیب و عسل طعم خوبی همانند آب سیب کمی ترش دارد. می‌توانید سرکهٔ سیب را با یک لیوان آب سبزیجات، آب گوجه‌فرنگی، یا آب سیب و یا هر نوشیدنی سرد دیگری مخلوط کنید. برای این که بدانید کدام یک به ذائقهٔ شما سازگارتر است بهتر است آن‌ها را یک بار امتحان کنید.



سرکه سیب را عاقلانه به کار برید

● گرچه در مورد بسیاری از مواد موجود در سرکهٔ سیب تحقیقات علمی به عمل آمده است ولی هنوز آزمایش‌های پزشکی در مورد آن تکمیل نشده است.

● اگر احساس می‌کنید سرکهٔ سیب به مزاج شما سازگار نیست، سعی کنید با دیگر مواد سالم طبیعی سلامتی خود را ارتقا دهید. به نیازهای بدنتان توجه داشته باشید. هر چیزی که بسیار مفید است الزاماً برای هر شخصی مناسب نیست.

● توجه داشته باشید که طب سنتی یک شیوهٔ درمانی تجربی است و آنچه در مورد اثرات سرکهٔ سیب در این کتاب آمده است و قسمت اعظم روش‌های درمانی آن هنوز از لحاظ علمی آزمایش نشده‌اند.

هر چیزی که بسیار مفید است الزاماً برای هر شخصی مناسب نیست.

آیا به درمان با سرکهٔ سیب نیاز دارید؟

۱ـ آیا دچار ناراحتی‌های روده‌ای هستید؟ (احساس سنگینی معده، اسهال، یبوست، حالت تهوع) بله ☐ خیر ☐

۲ـ آیا دچار افسردگی هستید؟ بله ☐ خیر ☐

۳ـ آیا اغلب دچار سردرد می‌شوید؟ بله ☐ خیر ☐

۴ـ آیا دچار درد مفاصل هستید؟ بله ☐ خیر ☐

۵ـ آیا اغلب عصبی هستید و با اطرافیان خود جر و بحث می‌کنید؟ بله ☐ خیر ☐

۶ـ آیا مستعد ابتلا به بیماری‌های عفونی هستید؟ بله ☐ خیر ☐

۷ـ آیا به طور مکرر دچار آبریزش بینی یا سرماخوردگی می‌شوید؟ بله ☐ خیر ☐



۸ـ آیا زود خسته می‌شوید؟ بله ☐ خیر ☐

۹ـ آیا موهایتان کدر و بی‌حالت است؟ بله ☐ خیر ☐

۱۰ـ آیا هنگام شانه‌کردن تعداد زیادی از موهایتان می‌ریزد؟ بله ☐ خیر ☐

۱۱ـ آیا ناخن‌هایتان به راحتی می‌شکنند؟ بله ☐ خیر ☐

۱۲ـ آیا زخم‌های بدنتان به کندی بهبود می‌یابند؟ بله ☐ خیر ☐

۱۳ـ آیا اغلب دچار خارش پوست‌سر یا بدن می‌شوید؟ بله ☐ خیر ☐

۱۴ـ آیا پاهایتان پینه بسته و یا میخچه دارد؟ بله ☐ خیر ☐

۱۵ـ آیا دست‌ها و پاهایتان سرد است و زود سردتان می‌شود؟ بله ☐ خیر ☐

۱۶ـ آیا به نظر شما قدرت تمرکز و حافظه‌تان رفته‌رفته کاهش می‌یابد؟ بله ☐ خیر ☐

۱۷ـ آیا اگر بدون یادداشت‌کردن چیزهایی که لازم دارید به خرید بروید نیمی از آن‌ها را فراموش خواهید کرد؟ بله ☐ خیر ☐

۱۸ـ آیا تصمیم‌گیری برایتان دشوار است؟ بله ☐ خیر ☐

۱۹ـ آیا چشم‌هایتان زود خسته می‌شوند؟ بله ☐ خیر ☐

۲۰ـ آیا غذاها دیگر مثل سابق به شما مزه نمی‌دهند؟ بله ☐ خیر ☐

۲۱ـ آیا با هر فعالیت مختصری نفس‌هایتان به شماره می‌افتد؟ بله ☐ خیر ☐

۲۲ـ آیا دچار جرم دندان یا عفونت لثه هستید؟ بله ☐ خیر ☐

۲۳ـ آیا پوستتان زمخت و ناصاف است؟ بله ☐ خیر ☐

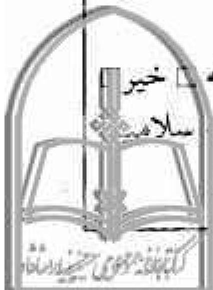
۲۴ـ آیا به علت خواب‌رفتن دست و پا شب‌ها از خواب برمی‌خیزید؟ بله ☐ خیر ☐

۲۵ـ آیا دچار بدخوابی یا بی‌خوابی هستید؟ بله ☐ خیر ☐

۲۶ـ آیا تمرکز فکر برایتان دشوار است؟ بله ☐ خیر ☐

۲۷ـ آیا گاهی پلک‌هایتان بدون کنترل می‌پرند یا تکان می‌خورند؟ بله ☐ خیر ☐

هرچه تعداد جواب‌های مثبت شما بیش‌تر باشد، همان‌قدر باید به سلامت خود اهمیت بیش‌تری بدهید و درمان با سرکهٔ سیب را شروع کنید.



موارد مصرف سرکهٔ سیب

آروغ

آروغ‌زدن به علت بالاآمدن هوا یا گازهای دیگر و یا محتویات اسیدی معده به داخل لولهٔ گوارشی (مری) به وجود می‌آید. در واقع این حالت پیش‌زمینهٔ هضم غذا در معده است، ولی هرگاه این حالت مکرراً پیش بیاید و آزاردهنده شود، برای درمان آن مصرف سرکهٔ سیب توصیه می‌شود. نوشیدن شربت مخلوط آب و سرکه همراه هر وعدهٔ غذا از بروز این حالت جلوگیری می‌کند.

اثر: ترشح اسید معده را متعادل می‌سازد.

با مخلوط آب و سرکه سیب می‌توانید غرغره کنید، بخور دهید، موهایتان را آبکشی کنید و پوستتان را ماساژ دهید. تمام موارد مصرف سرکه سیب به طور جداگانه و برحسب الفبا توضیح داده شده است.

اگر دچار این ناراحتی هستید به نکات زیر توجه کنید.

- غذای خود را آهسته و با میل و رغبت میل کنید و به خوبی بجوید.
- به جای سه وعده، ترجیحاً چندین وعده غذای مختصر در طول روز بخورید.
- از خوردن غذاهای سنگین و دیرهضم مانند: حبوبات، غذاهای سرخ‌کرده، نان کامل، غذاهای بسیار شیرین، شور و ادویه‌دار بپرهیزید.
- از خوردن شام صرفنظر کنید و به جای شام مفصل و سنگین یک بشقاب آش ساده و یا چای و نان تست بخورید.

آفتاب سوختگی

موضع آفتاب سوخته و قرمز و ملتهب را با دقت به وسیلهٔ سرکهٔ سیب رقیق‌شده مالش دهید و یا یک تکه پارچه آغشته به سرکه را روی محل



آسیب‌دیده قرار دهید. حمام‌گرفتن در وان آب محتوی دو فنجان سرکهٔ سیب و آب ولرم اثر خنک‌کننده دارد.

اثر: پوست را خنک و آرام می‌کند و اثر ضدعفونی‌کننده دارد.

اختلالات گوارشی

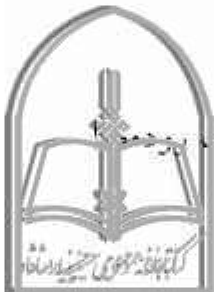
بقراط، پزشک یونانی، تقریباً حدود ۲۵۰۰ سال پیش می‌دانست که تمام چیزهای مضر و بد در روده زندگی می‌کنند. محیط روده‌ای سالم یکی از مهم‌ترین شروط سلامت و تندرستی است. با تعجیل در غذاخوردن و پرخوری، به خصوص شب‌ها، از روده‌هایمان بیش از حد توانشان کار می‌کشیم. حرکات روده کند می‌شوند و رسوبات مضر در روده‌ها باقی می‌مانند، غذا در روده پیش نمی‌رود و در نتیجه فاسد می‌شود.

غذایی که شب دیروقت خورده می‌شود تمام طول شب بدون این که هضم شود در روده باقی مانده و بالاخره فاسد و تخمیر می‌شود. بوی بد و زنندهٔ مدفوع تقریباً همیشه نشانهٔ وجود باکتری‌های عفونت‌زا در روده است. اگر سموم تخمیری در روده زیاد شوند می‌توانند موجب مسمومیت مزمن روده‌ای شوند. به وسیلهٔ جریان گردش خون این سموم تمام ارگان‌های بدن را دربرمی‌گیرند. اگر این وضعیت طولانی شود رفته‌رفته حال عمومی شخص مبتلا وخیم‌تر و سیستم ایمنی بدن وی ضعیف‌تر می‌شود. در نتیجه بسیاری از بیماری‌هایی که علت آن به سیستم گوارش و به خصوص مواد سمی روده بازمی‌گردد، بروز می‌کنند.

محیط روده‌ای سالم یکی از مهم‌ترین شروط سلامت و تندرستی است.

داروی ضد عفونت روده

مصرف شربت سرکهٔ سیب دو تا سه بار در روز از عفونت روده...



جلوگیری می‌کند. علاوه بر این برای جلوگیری از عفونت روده می‌توانید تدابیر زیر را به کار گیرید.

- شب‌ها خیلی دیر شام نخورید.
- وعده‌های اصلی غذا (صبحانه / ناهار / شام) را سر ساعت معینی میل کنید.
- بهتر است کلاً از خوردن شام صرفنظر کنید و به جای شام مفصل و سنگین یک فنجان چای و تکه‌ای نان بخورید.

توجه: اگر اسهال بیش از یک یا دو روز ادامه پیدا کند و یا بسیار شدید باشد، حتماً باید به پزشک مراجعه کنید. زیرا ممکن است به علت انواع عفونت‌های حاد مانند اسهال خونی، وبا، تیفوس یا سالمونلا باشد که متأسفانه سرکه سیب در مقابل آن‌ها هیچ تأثیری نخواهد داشت.

دارویی برای اسهال خفیف

برای درمان اسهال (به غیر از اسهال عفونی همراه با التهاب بافت مخاطی) خوردن سیب رنده‌شده توصیه می‌شود. سرکهٔ سیب نیز برای این منظور مفید است.

طریقهٔ مصرف: برای درمان اسهال خفیف روزانه شش بار یک لیوان آب با یک قاشق چایخوری سرکهٔ سیب را جرعه‌جرعه و به آهستگی بنوشید.

عملکرد سرکه در روده

- از عفونت جلوگیری می‌کند.
- باکتری‌های مضر روده را نابود می‌سازد.
- محیط روده‌ای سالمی را به‌وجود می‌آورد.
- به عملکرد سم‌زدایی کبد کمک می‌کند.
- اعمال ماهیچه‌های موجود در روده را افزایش می‌دهد.

اختلال گوارشی در اثر مصرف موادغذایی فاسد

ممکن است این اتفاق برای شما نیز رخ داده باشد! در یک کشور خارجی هستید مثلاً جایی در آسیا، آفریقا یا آمریکای



لاتین. خیلی دقت می‌کنید که چیزهایی را که با آب تماس داشته‌اند نخورید، زیرا می‌دانید که ممکن است آب این نواحی حاوی میکروب بیماری‌های عجیب و غیرمعمولی باشد و باعث بروز اسهال یا انقباض معده شود. بنابراین فقط میوه‌هایی را که پوست آن‌ها قابل کندن است می‌خورید، از خوردن سالاد صرفنظر می‌کنید (چون سبزیجات آن را با آب شسته‌اند)، آبی را که با آن مسواک می‌زنید با مواد شیمیایی ضدعفونی می‌کنید و... سپس در یک روز گرم در یک نوشابه‌فروشی بدون تفکر یک لیوان کوکاکولای سرد را یک مرتبه سر می‌کشید و فقط تکه‌های یخ ته لیوان باقی می‌ماند. تکه‌های یخ؟! برای این که این پیشامد تعطیلات شما را خراب نکند، باید فوراً داروی ضدعفونت بخورید.

اسهالی که در اثر التهاب روده کوچک، عفونت روده یا مسمومیت‌های ناشی از مواد غذایی به وجود می‌آید باید توسط پزشک معالجه شوند.

تدابیری در برابر عفونت روده‌ای

اگر چیزی خوردید یا نوشیدید که حدس می‌زنید احتمالاً فاسد بوده است، برای مقابله با میکروب‌های بیماری‌زا، یک لیوان آب معدنی با دو قاشق چایخوری سرکهٔ سیب بنوشید.

برای جلوگیری از ابتلا به عفونت به موارد زیر توجه کنید:

- ماهی و غذاهای دریایی
- آب آلوده
- تخم‌مرغ، گوشت پرندگان، بستنی
- غذاهای نامعمول در کشورهای خارجی

اگر حدس می‌زنید غذا یا نوشیدنی احتمالاً سالم نیست بهتر است از مصرف آن‌ها صرفنظر کنید. اما اگر امکان دیگری برایتان وجود ندارد قبل از خوردن غذا شربت سرکهٔ سیب بنوشید.



مسمومیت غذایی خفیف

اگر هشدارها را نادیده گرفتید و به علت مصرف موادغذایی فاسد دچار اسهال خفیف، انقباض معده و یا استفراغ (و یا همه این حالات) شدید، می‌توانید از سرکهٔ سیب کمک بگیرید. سرکهٔ سیب باکتری‌های مضر موجود در سیستم گوارش را از بین می‌برد. خاصیت ضد سم دارد و ضد عفونی‌کننده است.

اگر هنگام ابتلا به اسهال در مدفوع خون مشاهده شود یا بیمار دچار تب و دل‌پیچه باشد باید سریعاً به پزشک مراجعه کند.

در مسمومیت‌های غذایی

- یک قاشق چایخوری سرکهٔ سیب را در یک لیوان آب بریزید و هر پنج دقیقه یک قاشق چایخوری از این مخلوط را بنوشید.
- اگر پس از سه تا چهار ساعت لیوان اول تمام شد، دومین لیوان را مجدداً در فواصل پنج دقیقه‌ای ولی به مقدار دو قاشق چایخوری بنوشید.
- از سومین لیوان هر پانزده دقیقه یک جرعه بنوشید.
- در طی این مدت در رختخواب استراحت کنید، فقط چای کم‌رنگ گیاهی یا آب معدنی بنوشید و غذای جامد نخورید.
- پس از هشت تا ده ساعت از بروز اولین نشانه‌ها باید وضعیتتان بهتر شود، سپس می‌توانید مقدار کمی آش، یک تکه نان سفید خشک یا نان سوخاری بخورید.
- تا دو سه روز دیگر حتی اگر دچار اسهال مکرر نشدید در هر وعدهٔ غذایی یک لیوان آب و سرکه (یک قاشق چایخوری سرکه در یک لیوان آب) بنوشید.



اضافه وزن

اگر فردی علت اصلی اضافه وزنش را رفع نکند و مدام پرخوری کند، غذاهای شور، خیلی شیرین و پرچرب بخورد و مهم‌تر از همه تحرک کمی

داشته باشد با مصرف سرکهٔ سیب هم نمی‌تواند اضافه وزنش را کاهش دهد.

اما با پیروی از تغذیه‌ای متعادل و تحرک کافی در هوای آزاد به کمک سرکهٔ سیب می‌توان کاهش وزن را سریع‌تر و آسان‌تر ساخت. سرکهٔ سیب سیستم متابولیسم بدن را تحریک می‌کند، به تجزیهٔ چربی‌ها کمک می‌کند، پالایش‌کنندهٔ درونی است، هضم غذاها را آسان‌تر می‌سازد، خاصیت زهکشی دارد، اشتها را متعادل می‌کند و تمایل به خوردن شیرینی‌ها را کاهش می‌دهد. دکتر جرویس می‌گوید: «شخصی که همراه غذا یک لیوان آب با دو قاشق چایخوری سرکه می‌نوشد، کم‌تر غذا می‌خورد، زیرا زودتر سیر می‌شود.»

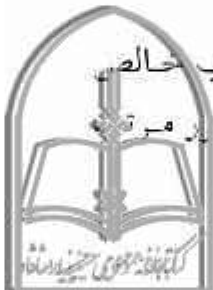
اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید باید برنامه‌ای منظم و دقیق برای خود در نظر بگیرید. تا زمانی که مواد غذایی چاق‌کننده را از رژیم غذایی خود حذف نکرده‌اید منتظر موفقیت‌های چشمگیر نباشید.

شربت کاهش‌دهنده وزن

- طی مدتی که وزن خود را کاهش می‌دهید همراه هر وعده غذا کم‌کم و همراه هر لقمه یک لیوان آب حاوی دو قاشق چایخوری سرکهٔ سیب بنوشید.
- حتی زمانی که به وزن ایده‌آل و دلخواه خود رسیدید توصیه می‌شود همچنان صبح‌ها یک لیوان آب و سرکه سیب بنوشید. این شربت به گوارش غذاها کمک می‌کند و باعث سالم بودن فرد می‌شود.

بواسیر

طب سنتی برای درمان بواسیر خارش‌دار کمپرس سرکهٔ سیب خالص (رقیق‌نشده) را هر شب توصیه می‌کند. در ضمن صبح‌ها به طور مرتب باید شربت سرکهٔ سیب نوشیده شود.



اثر: ضدعفونی‌کننده و ضدتورم است و جریان گردش خون را بهتر می‌کند.

بی‌خوابی و خستگی مزمن

بسیاری از افراد تمام طول روز، خود را خسته و بی‌رمق احساس می‌کنند. آن‌ها معتقدند بدون نوشیدن چای، قهوه و یا دیگر نوشیدنی‌های انرژی‌بخش قادر به گذراندن روز نیستند. پس از کار روزانه دیگر توانی برای ورزش آرام‌بخش یا اوقات فراغتی خلاق برایشان باقی نمی‌ماند. شب‌ها گرچه فوراً به خواب می‌روند ولی زود بیدار می‌شوند و ساعات متوالی در رختخواب بیدار می‌مانند. افرادی که در طول روز خود را خسته احساس می‌کنند و شب‌ها نیز از بی‌خوابی رنج می‌برند ابتدا باید سبک زندگی خود را بررسی کنند. علت این ناراحتی‌ها اغلب تهییج سیستم عصبی است. این حالت ممکن است به علت ناراحتی‌های روانی، کشمکش‌ها و یا هیجانات ناشی از فشار بیش از حد و یا مصرف مواد مخدر باشد.

برای درمان خستگی مزمن توصیه می‌شود تا حد امکان شیرینی و فراورده‌های آرد سفید کم‌تر مصرف شود، هر چقدر می‌توانید ماهی و انواع مغزها (مانند فندق و گردو) و سرکه سیب مصرف کنید. به جای مصرف قند و شکر از عسل استفاده کنید و به طور مرتب عسل بخورید. عسل انرژی خالص است و سریعاً وارد جریان خون می‌شود.

یکی از بهترین داروهای طبیعی برای درمان بی‌خوابی و خستگی مزمن، البته در کنار تغییر کلی سبک زندگی، شربت سرکهٔ سیب و عسل است.

- در یک ظرف دردار (در پیچی قابل بستن) نصف فنجان عسل و ۳ قاشق چایخوری سرکهٔ سیب بریزید.
- هنگام خواب دو قاشق چایخوری از این مخلوط را بخورید و بلافاصله به رختخواب بروید.
- اگر پس از یک ساعت هنوز بیدار بودید، دو قاشق دیگر از مخلوط سرکهٔ سیب و عسل را بخورید.



اثـر: پـتاسیم، مـنگنز و آهـن مـوجود در سـرکهٔ سیب خـاصیت متعادل‌کننده و آرامش‌بخش دارند. عسل نیز آرام‌بخش است.

نوشیدنی دیگر آزمایش‌شدهٔ «قبل از خواب» یک لیوان آب حاوی دو قاشق چایخوری سرکه و دو قاشق چایخوری عسل است. یک لیوان از این شربت را برای مواقعی که نیمه‌شب بیدار می‌شوید آماده داشته باشید.

پـتاسیم، مـنگنز و آهـن مـوجود در سـرکه سیب خاصیت آرام‌بخش دارند.

بیماری‌های دندان و لثه

افرادی که دچار جرم دندان، تحلیل و یا التهاب لثه هستند باید به طور مستمر همراه هر وعدهٔ غذایی شربت آب و سرکهٔ سیب بنوشند.

استفاده از آب و سرکه (بدون عسل) به عنوان دهان شویه باعث می‌شود دندان‌ها کم‌تر جرم بگیرند، التهاب لثه‌ها از بین برود و از پوسیدگی و تحلیل دندان‌ها و لثه پیشگیری شود.

مخلوط اب و سرکه سیب برای محافظت از دندان‌ها

- یک قاشق چایخوری سرکهٔ سیب را در یک لیوان آب بریزید.
- صبح و شب پس از مسواک‌زدن با این محلول دهانتان را آبکشی کرده غرغره کنید.
- پس از مدتی دندان‌هایتان سفیدتر خواهند شد.

بیماری‌های رماتیسمی و نقرس

اگر تمام طول سال صبح پس از بیدارشدن شربت سرکهٔ سیب بنوشید از ابتلا به بیماری‌های رماتیسمی و نقرس پیشگیری خواهید کرد.

اثر: پالایش‌کننده است و از تولید سمومی که تمام ارگان‌های بدن گرفتار می‌سازند، جلوگیری می‌کند.



پالایش درونی اندام‌ها

مصرف شربت آب، سرکهٔ سیب و عسل هر روز صبح برای پالایش درونی و طی روزه‌داری تأثیر محافظت‌کننده دارد. سرکهٔ سیب از اندام‌های مهم بدن مانند روده، کبد، پوست و کلیه به طور مؤثری حفاظت می‌کند تا وظیفهٔ خود را که دفع مواد زائد سمی است به‌خوبی انجام دهند و پس از تفاله‌گیری آن‌ها را از بدن دفع کنند. در فروشگاه‌ها شربت مخلوط سرکهٔ سیب، عسل، آب پنیرشیرین و هجده نوع گیاه ادویه‌ای کوه‌های آلپ، که برای این منظور بسیار مناسب است به فروش می‌رسد. آب پنیر شیرین برای پالایش درونی اندام‌های بدن بسیار سودمند است. این شربت مخلوط مخصوص برای افرادی که معدهٔ حساسی دارند نیز مفید می‌باشد. برای رژیم پالایندهٔ کوتاه‌مدت باید دو روز از خوردن غذاهای جامد صرفنظر کنید.

اثر: پالایندهٔ اندام‌های بدن است و از کمبود املاح به خصوص پتاسیم در طی روزه‌داری جلوگیری می‌کند.

غرغره کردن با آب و سرکه سیب در هنگام روزه‌داری از بوی بد دهان جلوگیری می‌کند و رسوب زردرنگ روی زبان را از بین می‌برد.

رژیم پالایش‌کننده

- به مدت دو روز روزه بگیرید و در طی این مدت از خوردن غذاهای جامد بپرهیزید.
- آب معدنی، چای گیاهی یا چای میوه‌ای بنوشید و سوپ سبزی بخورید.
- روزی سه بار شربت مخلوط آب، سرکهٔ سیب و عسل بنوشید.
- غرغره‌کردن با آب و سرکه سیب در حین روزه‌داری با بوی بد دهان مقابله کرده بار زبان را تمیز می‌کند.
- پس از روزه‌داری به آهستگی و به مرور زمان تغذیه معمولی خود را از سر بگیرید.



پیری زودرس

اگر احساس می‌کنید که اخیراً از آنچه باید مطابق با سنتان باشد پیرتر شده‌اید، باید در این مورد فکر کنید که چرا بدنتان قادر به نوسازی نیست.

درمان طولانی‌مدت با سرکهٔ سیب و عسل (یک لیوان آب، دو قاشق چایخوری سرکهٔ سیب و دو قاشق چایخوری عسل- هر روز صبح) دقیقاً مرکز این مشکل را هدف‌گیری می‌کند.

زیرا تجمع چربی، ریزش مو، خرابی دندان‌ها، ضعف حافظه، ضعف شنوایی، خستگی سریع چشم‌ها، مفاصل خشک و دردناک، تغییر رنگ ناخن‌ها و لکه‌های پیری روی دست‌ها، آن طور که معمولاً تصور می‌شود، نشانه‌های غیرقابل اجتناب در روند پیری زودرس نیستند.

چنان که سیریل اسکات می‌گوید: اغلب این علامت‌ها تنها نشانهٔ این است که سیستم متابولیسم و تعادل داخلی اعضا و جوارح مختل شده است. در واقع این نشانه‌ها هشدارهای بدنی است که برای نوسازی احتیاج به حمایت دارد، بنابراین نباید در مقابل آن‌ها دست روی دست گذاشته یا کلاً ناامید شوید و آن‌ها را بپذیرید، بلکه باید با تجدید به موقع ساختار تندرستی با پیری زودرس مقابله کنید.

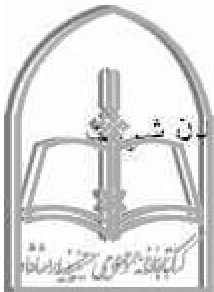
در بسیاری از موارد به کمک سرکهٔ سیب، رژیم غذایی سالم و زندگی فعال می‌توان چنین اختلالاتی را رفع کرد و روند پیری را کندتر ساخت.

اثر: جریان گردش خون را روان‌تر می‌کند، پالایش‌کننده و انرژی‌زاست و دارای املاح است.

> در بسیاری از موارد به کمک سرکه سیب، رژیم غذایی سالم و زندگی فعال می‌توان روند پیری را کندتر ساخت.

تب یونجه

آلرژی مزمن و پیشرفته در مقابل گردهٔ گل‌ها را می‌توان با نوشیدن شربت



سرکهٔ سیب و عسل درمان کرد. علاوه بر این نوشیدن این شربت در بهبود حال عمومی مؤثر است و تظاهراتی مانند عطسه، ریزش اشک، قرمزی چشم‌ها، جوش و قرمزی پوست را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

اثر: مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها را افزایش می‌دهد، کمبود املاح را مرتفع می‌سازد و سیستم متابولیسم را به کار می‌اندازد.

تعریق شبانه

تعریق مداوم شبانه اغلب به علت اختلالات اُرگانیک، به خصوص اختلال ریه، بروز می‌کند. علت دقیق آن باید به وسیلهٔ معاینات پزشکی روشن شود. اگر قبل از خواب بدنتان را با آب و سرکهٔ رقیق ماساژ دهید، از تعریق شبانه جلوگیری خواهد کرد.

اثر: میزان pH پوست را متعادل می‌کند، خنک‌کننده و آرام‌بخش است.

اگر در معاینات پزشکی علت خاصی برای این حالت تشخیص داده نشد، می‌توان چنین تصور کرد که تعریق در واقع نوعی تلاش بدن برای دفع سموم تجمع‌یافته در آن است. صبح‌ها نوشیدن سرکهٔ سیب می‌تواند باعث دفع مواد زائد و سموم از بدن و پالایش درونی شود.

پس از شستن پاها در مخلوط آب و سرکه جوراب‌های پنبه‌ای بپوشید تا پاهایتان را گرم نگه دارد.

تورم پاها

برای درمان پاهای متورم و احساس گرگرفتگی در پاها، پاشویه با سرکهٔ سیب تأثیر فوق‌العاده‌ای دارد. بهتر است پاشویه را شب‌ها و یا پس از یک روز کاری سخت انجام دهید. اگر اغلب دچار تورم پاها می‌شوید توصیه می‌شود صبح و شب پاشویه را انجام دهید.

طریقهٔ مصرف: وان یا تشت را تا جایی که آب به مچ پاهایتان برسد با



آب گرم پرکنید، بسته به مقدار آب ۲ تا ۴ فنجان سرکهٔ سیب را به آن بیفزایید. پاهایتان را در آب فرو ببرید و به آن‌ها استراحت دهید. پاهایتان را کاملاً خشک نکنید، بگذارید در معرض هوا به تدریج و خود به خود خشک شوند.

اثر: سیستم متابولیسم را تحریک می‌کند و ضدتورم است.

تیک عصبی

اگر پلک چشم یا دیگر عضلات اغلب بدون اراده بپرد و یا به شدت تکان بخورد، فرد باید مدتی طولانی صبح‌ها شربتی را که طرز تهیه آن در ذیل ذکر شده بنوشد:

- نصف لیوان آب و نصف لیوان آب گریپ‌فروت یا پرتقال را با یک قاشق چایخوری سرکهٔ سیب به خوبی مخلوط کنید و بنوشید.

اثر: کمبود ویتامین‌ها و املاح را مرتفع می‌سازد.

مصرف سرکه سیب و نمک یددار برای تأمین املاح مورد نیاز بدن ضروری است.

جوش‌های پوستی

اگر روزی چندین‌بار سرکهٔ سیب رقیق‌شده را روی جوش‌های پوستی بمالید خارش و سوزش آن‌ها کم‌تر خواهد شد. اگر کسی تحمل داشته باشد می‌تواند محلول قوی یا سرکهٔ سیب خالص به کار ببرد. می‌توانید از سرکهٔ سیب و آرد ذرت خمیری درست کنید و روی موضع خارش‌دار قرار دهید. وقتی خمیر خشک شد باید خارش هم قطع شده باشد. اگر قسمت گسترده‌ای از پوستتان دچار این مشکل است، بهتر است حمام سرکهٔ سیب بگیرید. برای این منظور دو تا سه فنجان سرکهٔ سیب را داخل آب وان بریزید. در صورت تمایل مقدار کمی عصارهٔ آویشن اضافه کنید.



به عنوان مکمل درمان همراه هر وعده غذا، یا حداقل صبح‌ها، شربت سرکهٔ سیب بنوشید. اگر جوش‌های پوستی نوعی کهیر یا اگزمای ناشی از حساسیت باشد، باید شربت سرکهٔ سیب را همراه هر وعدهٔ غذایی بنوشید تا زمانی که جوش‌ها کاملاً محو شوند.

اثر: املاح ضروری به خصوص پتاسیم مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند و ضد التهاب است. حتی در خارش شدید، که فرد احساس می‌کند صدها مورچه روی پوست بدنش حرکت می‌کنند، مالیدن مخلوط رقیق آب و سرکه به نسبت یک به یک مؤثر خواهد بود.

چربی خون

کلسترول مضر خون LDL و کلسترول مفید HDL نامیده می‌شود.

معمولاً چربی خون بیش از حد مجاز به علت مصرف زیاد چربی‌های حیوانی (گوشت، روغن حیوانی، تخم‌مرغ و لبنیات) است. چربی خون بالا، غلظت خون را افزایش می‌دهد و می‌تواند رفته‌رفته باعث بروز بیماری‌های متابولیکی، اختلال جریان گردش خون، رسوب‌بستن رگ‌های خونی (آرتریواسکلروز) و بالاخره گرفتگی رگ‌های خونی شود و پیامدهای خطرناکی مانند انفارکتوس یا سکتهٔ قلبی را به دنبال داشته باشد. نوشیدن سرکهٔ سیب می‌تواند باعث رقیق‌شدن خون شود و آن را به جریان بیندازد. میوه‌هایی مثل سیب، انگور، زغال‌اخته و آب این میوه‌ها نیز تأثیر مشابهی دارند.

طریقهٔ مصرف: نوشیدن یک لیوان آب با دو قاشق چایخوری سرکهٔ سیب هر روز صبح به مدت طولانی توصیه می‌شود.

اثر: پکتین سیب کلسترول مضر (LDL) خون را کاهش می‌دهد و جریان گردش خون را آسان‌تر می‌سازد.



حساسیت در برابر تغییر هوا

تجربه ثابت کرده است که پیامدهای ناخوشایند این حساسیت مانند احساس فشار در سر، بی‌حالی، هیجان، درد اعضای مختلف بدن و کاهش بازدهی را می‌توان با نوشیدن شربت سرکهٔ سیب، و عسل، دو بار در روز، کاهش داد.

استفاده از شربت آب و سرکه سیب نه تنها برای درمان حساسیت در برابر تغییر هوا مفید است بلکه برای کاهش هیجانات عصبی یا خستگی به علت گرمای شدید که اغلب افراد مسن دچار آن هستند نیز سودمند است.

خستگی

همهٔ ما بارها خستگی جسمی و روحی را تجربه کرده‌ایم. به طور مثال این حالت ممکن است پس از یک روز کاری سنگین و طاقت‌فرسا پیش بیاید. این نوع خستگی کاملاً طبیعی است. چنین فردی به کمی زمان نیاز دارد تا نیروی جدیدی به دست آورد. مشکل زمانی پیش می‌آید که به علت خستگی مداوم نیروی مقاومت بدن کم می‌شود و فرد، مستعد ابتلاء به بیماری‌های مختلف می‌شود. در دوران نقاهت و پس از یک بیماری حاد و طاقت‌فرسا برای حفاظت از سیستم ایمنی بدن باید هرروز صبح شربت سرکهٔ سیب بنوشید.

طریقهٔ مصرف: دو قاشق چایخوری سرکهٔ سیب و یک قاشق چایخوری عسل در یک لیوان آب، به مدت چهار تا شش هفته صبح‌ها ناشتا نوشیده شود.

اثر: نیروی مقاومت بدن را بیش‌تر می‌کند، سیستم متابولیسم را به کار می‌اندازد و با عوامل بیماری‌زا مقابله می‌کند.

علاوه بر نوشیدن شربت سرکهٔ سیب ماساژ با سرکهٔ سیب را نیز انجام دهید. مثلاً پس از کار طاقت‌فرسای بدنی یا خستگی فکری و روحی، به‌وسیلهٔ این کار می‌توان جریان گردش خون را تسریع کرد و نیروی تازه‌ای



گرفت. علاوه بر این ماساژ سرکهٔ سیب محافظ طبیعی و ایده‌آلی برای پوست است. پس از چند روز ماساژ با سرکه، پوست شل و چروکیده مجدداً سفت و محکم می‌شود.

ماساژ سرکه سیب

- دو تا چهار قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب را به یک لیتر آب اضافه کنید.
- مقدار کمی از آن را کف دستتان بریزید و به ترتیب دست‌ها، کتف‌ها، شکم، سینه و پشت، ران‌ها و سپس پاهایتان را ماساژ دهید.
- دست و پا و کلاً بدن را به سمت قلب ماساژ دهید.
- بدنتان را خشک نکنید، آن قدر ماساژ پوست را ادامه بدهید تا سرکه کاملاً جذب پوست بدنتان شود.

دو عدد تامپون (گاز استریل) را به سرکه میوه آغشته کنید و آن‌ها را به آرامی روی چشمان بسته شده فشار دهید، این کار باعث رفع خستگی چشمانتان می‌شود. پس از چند دقیقه صورتتان را با آب ولرم بشویید.

خستگی چشم‌ها

افرادی که هنگام مطالعه یا تماشای تلویزیون چشم‌هایشان زود خسته می‌شود و یا نسبت به نور حساس هستند، از نوشیدن شربت سرکهٔ سیب و عسل (دو قاشق چایخوری) هرروز صبح نتیجهٔ خوبی خواهند گرفت. بتاکاروتن موجود در سرکهٔ سیب از آب مروارید جلوگیری می‌کند.

اثر: املاح موجود در سرکهٔ سیب قدرت بینایی را تقویت می‌کند.

خونریزی بینی

افرادی که مرتباً دچار خونریزی بینی می‌شوند باید به طور مستمر شربت سرکهٔ سیب بنوشند. اگر یک گلولهٔ پنبه را با سرکه خیس کنید و داخل



سوراخ بینی قرار دهید خونریزی قطع می‌شود. پنبه باید تا قطع شدن کامل خونریزی داخل بینی باقی بماند.

اثر: انعقاد خون را سریع‌تر می‌کند و ضدعفونی‌کننده است.

درد

بنا به تجربه داروی مسکن زیر از داروخانهٔ طبیعت تمام دردهای خفیف را درمان می‌کند: برای تسکین سردرد، دردهای عصبی، دردهای عضلانی و... مقداری از تنتوری را، که ذیلاً روش ساخت آن نوشته شده است، روی یک گلولهٔ بزرگ پنبه بریزید و محل دردناک را با آن ماساژ دهید. مخصوصاً قبل از خوابیدن این کار را حتماً انجام دهید. این روش برای درمان آکنه نیز مفید و مناسب است.

توجه: دردهای مزمن اغلب نشانه مشکلات عضوی هستند و باید به وسیله پزشک مداوا شوند، به خصوص دردهایی که به صورت ناگهانی بروز می‌کنند.

طرز تهیه تنتور مسکن

- نیم کیلو ترب کوهی تازه را داخل ظرف شیشه‌ای درداری بریزید و سپس آن را با نیم لیتر سرکهٔ سیب پر کنید.
- در ظرف را محکم ببندید و آن را در محل تاریک و خنکی به مدت دو تا سه هفته قرار دهید.
- سپس آن را از صافی رد کنید.

درد مفاصل

اگر مفاصل شما غزغز می‌کنند، سفت و بی‌حس شده‌اند و گاهی درد می‌گیرند می‌تواند نشانه‌های شروع بیماری آرتریت (التهاب مفصلی) باشد. در این صورت باید از اضافه‌وزن بپرهیزید، وزن خود را کاهش دهید و فعالیت کافی داشته باشید. شنا کردن بهترین فعالیت برای مفاصل است.



حداقل صبح‌ها یا ترجیحاً سه بار در روز باید شربت سرکهٔ سیب بنوشید. سعی کنید غذاهای خام و سالادها را نیز با سرکهٔ سیب تهیه کنید. تجربه نشان داده است که اسید و بیش از هر چیز املاح موجود در سرکهٔ سیب تأثیر خوبی در عملکرد مفاصل دارند. اگر پس از چند هفته احساس بهبودی کردید و مفصل‌هایتان قابل انعطاف‌تر شده، درد آن‌ها نیز تخفیف یافت تا حد امکان باید نوشیدن سرکهٔ سیب را ادامه دهید.

اثر: میزان کلسیم و نمک بدن متعادل می‌شود، سیستم متابولیسم به کار انداخته می‌شود و پالایندهٔ درونی است.

یک نسخهٔ آمریکایی برای درمان درد مفاصل

مواد لازم: یک‌دوم گریپ فروت، ۱ عدد پرتقال، ۱ عدد لیمو، ۲ ساقه کرفس، ۴ فنجان آب، سرکهٔ سیب و نمک تلخ (سولفات منیزیم در داروخانه‌ها قابل دسترسی است). نمک تلخ اعمال روده را بهتر می‌کند و تأثیر پاک‌کنندگی قوی دارد، که یکی از نشانه‌های آن تکرر دفع مزاج است. در خون و مفاصل نیز که دچار التهاب شده‌اند رسوب کم‌تری جمع می‌شود.

- ساقهٔ کرفس‌ها را ببرید و میوه‌ها را با پوست تکه‌تکه کنید، تمام مواد را داخل ظرفی بریزید، به آن آب اضافه کنید و بگذارید با دمای ملایم به مدت یک ساعت بپزد.
- وقتی میوه‌ها نرم شدند محتویات ظرف را آبکشی کنید.
- دو قاشق چایخوری سرکهٔ سیب و یک قاشق چایخوری نمک تلخ را به میوه‌ها بیفزایید.
- صبح و شب یک قاشق غذاخوری از آن را داخل یک لیوان آب بریزید و بنوشید.

افرادی که دچار درد مفاصل هستند باید از اضافه‌وزن و چاقی بپرهیزند. تحرک و ورزش به خصوص ورزش شنا به بهبود درد مفاصل کمک شایانی می‌نماید.



زخم و درمان آن

اصطلاحاً می‌گویند سرکهٔ سیب خون را «خشک» می‌کند. افرادی که به طور مرتب سرکهٔ سیب می‌نوشند بریدگی‌ها، خراش‌ها و زخم‌های بدنشان سریع‌تر بهبود می‌یابد و پوستشان زودتر جوش می‌خورد. اگر می‌خواهید زخم‌هایتان زودتر خوب شوند باید روزی سه لیوان شربت سرکهٔ سیب بنوشید.

اثر: ضد عفونی‌کننده است و انعقاد خون را تسریع می‌کند.

شربت سرکهٔ سیب برای افرادی که اغلب دچار خونریزی بینی می‌شوند نیز مفید است. نوشیدن این شربت بهبود داخلی رگ‌های خونی را تسریع می‌کند.

نوشیدن شربت سرکهٔ سیب و عسل همراه هر وعدهٔ غذایی به بهبود جای زخم اعمال جراحی نیز کمک می‌کند. به خصوص اگر چهار هفته قبل از عمل جراحی مصرف آن شروع شود. البته سرکهٔ سیب را بلافاصله پس از اعمال جراحی روی اعضای گوارشی نباید مصرف کرد. در این مورد باید با پزشک خود مشورت کنید.

اثر: با تأمین املاح و ویتامین‌های ضروری درمان را تسریع می‌کند و باعث انعقاد خون می‌شود.

برای درمان زخم می‌توانید موضع را با سرکه رقیق شده با آب یا سرکه سیب خالص تمیز کنید، این عمل علاوه بر ضدعفونی محل زخم به بهبود سریع آن نیز کمک می‌کند.

زکام و گرفتگی بینی

بینی کیپ شده در اثر زکام و سرماخوردگی به وسیلهٔ سرکهٔ سیب رقیق باز می‌شود. در هر حال این روش، شیوهٔ درمانی آسان و کاملاً بدون عوارض است. اگر پس از بخوردادن بینی‌تان باز نشد پس از مدتی دوباره و در صورت لزوم چندین بار این کار را تکرار کنید. علاوه بر بخوردادن



نوشیدن شربت سرکهٔ سیب و عسل روزانه دو تا سه بار توصیه می‌شود. این شربت خلط سینوس‌ها و گلو را از بین می‌برد.

اثر: ضد التهاب، خلط‌آور، ضد باکتری

افرادی که به علت اختلال جریان گردش خون و یا زکام بینی‌شان قرمز می‌شود می‌توانند این داروی خانگی را امتحان کنند.

- یک‌چهارم لیتر آب گرم را با سه تا چهار قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب مخلوط کنید.
- یک گلولهٔ پنبه را به محلول آغشته کنید و به مدت پنج دقیقه آن را روی بینی‌تان بگذارید.
- این کار را روزی چندین‌بار تکرار کنید.

برای مقابله با سرماخوردگی به خصوص گرفتگی بینی در فصول سرد سال باید به طور مرتب از حمام سونا استفاده کنید، زیرا باعث قوی شدن سیستم ایمنی می‌شود.

زگیل

داروی خانگی که در زیر توضیح داده شده، زگیل را که به علت رشد پاپول‌های پوست و ضخیم‌شدن لایه‌های پوست به وجود می‌آید، از بین می‌برد.

- یک قاشق چایخوری نمک را با چهار قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب داخل ظرف درداری بریزید.
- روزی چندین‌بار این تنتور را روی زگیل‌ها بمالید.

سردرد

در بسیاری از موارد سردرد به علت تنش‌های عصبی، استرس، بی‌قراری، فشارهای عصبی بیش از حد و هیجان به وجود می‌آید.

اگر دچار چنین سردردهایی می‌شوید حمام بخار سرکهٔ سیب را



امتحان کنید. حمام بخار روش قدیمی است که سریعاً تأثیر خود را نشان می‌دهد. حمام بخار سرکهٔ سیب خستگی را از بین می‌برد و جریان گردش خون را تسریع می‌کند.

اگر فکر می‌کنید امروز «روز سردرد» خواهد بود باید چندین‌بار پیشانی، شقیقه‌ها و گردنتان را با سرکه سیب خالص ماساژ دهید.

گاهی سردرد به علت بدکاری روده‌ها بروز می‌کند. حتماً برای شما هم پیش آمده که شب دیروقت شام سنگین و حجیمی خورده و صبح روز بعد با سری سنگین و دردناک از خواب برخاسته باشید. در طول شب و یا به علت حرکات روده ممکن است روند تخمیر یا فساد در روده انجام بگیرد. سمومی که به علت تخمیر و فساد به وجود می‌آیند در بسیاری از موارد عامل بروز ناراحتی‌های مختلفی از جمله سردرد هستند.

اگر سردرد شما پیامد چنین حالت‌هایی است باید به طور مرتب و البته به مدت طولانی روزی دوبار شربت سرکهٔ سیب و عسل بنوشید. بهتر است یکی از وعده‌ها را ناشتا بنوشید. این شربت با باکتری‌های عفونت‌زای روده مقابله می‌کند.

سرفه

معمولاً بچه‌ها به طور مکرر دچار سرفه می‌شوند. در زمان قدیم برای درمان سرفه فوراً به پزشک مراجعه نمی‌کردند. در طب سنتی برای درمان سرفهٔ خفیف نوشیدن سرکهٔ سیب به عنوان داروی خانگی مؤثری توصیه می‌شود. پس از بهبود سرماخوردگی اگر باز هم شب‌ها به علت سرفه از خواب بیدار می‌شوید نوشیدن سرکهٔ سیب را ادامه دهید.

طریقهٔ مصرف: نصف فنجان عسل را با سه تا چهار قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب مخلوط کنید.



- هنگام حملهٔ سرفه یک قاشق چایخوری از آن را بخورید و یا شش قاشق چایخوری را در طی روز مصرف کنید. هربار قبل از مصرف مخلوط را هم بزنید.
- قبل از خواب و هرگاه که در طول شب از خواب بیدار می‌شوید یک قاشق از آن بخورید.

اثر: خلط‌آور، ضدتشنج، آرام‌بخش و ضدالتهاب

اگر شب‌ها مدام دچار سرفه می‌شوید می‌توانید طبق یک نسخهٔ قدیمی چند قطرهٔ سرکهٔ سیب را روی بالشتان بریزید و یا پارچه‌ای آغشته به سرکه را کنار سرتان بگذارید.

سرگیجه

اگر اغلب بدون هیچ گونه علتی دچار سرگیجه می‌شوید برای درمان آن از سرکهٔ سیب کمک بگیرید.

طریقهٔ مصرف: به مدت چهار تا شش هفته ترجیحاً به همراه هر وعده غذا و یا حداقل صبح و شب شربت سرکهٔ سیب بنوشید.

اثر: کمبود املاح را مرتفع می‌سازد، جریان گردش خون را روان‌تر می‌کند و انرژی‌زا است.

سرماخوردگی و تب خفیف

نسخه‌های مادربزرگ‌ها که از نسل‌های پیش به ما رسیده‌اند امروزه باعث شگفتی و کنجکاوی ما می‌شوند. بسیاری از روش‌های درمانی آن‌ها می‌تواند تأثیر مناسبی داشته باشد. به هر حال می‌توان آن‌ها را به راحتی امتحان کرد!

البته هنگام تب یافتن علت آن بسیار مهم است. زیرا گاهی چیزی بیش از یک سرماخوردگی ساده و بی‌خطر در پس آن نهفته است.



کاغذ فلفل و سرکهٔ سیب

طبق یک نسخهٔ خانگی قدیمی برای رهاشدن از سرماخوردگی باید یک ورق قهوه‌ای پاکت میوه در ابعاد ۲۰ × ۲۰ سانتیمتر را در سرکهٔ سیب خیس کنید. به محض این که کاغذ کاملاً خیس شد کمی فلفل روی آن بپاشید و آن را به وسیلهٔ یک تکه پارچه طوری به سینه‌تان ببندید که سمت آغشته به فلفل روی پوستتان قرار گیرد. پس از بیست دقیقه آن را بردارید و سینه‌تان را بشویید، فقط مراقب باشید که در حین این کار سردتان نشود.

کمپرس سرکه سیب روی پاها اثر تب‌بر دارد.

باندپیچی عضلهٔ پا

باندپیچی عضله پا با سرکهٔ سیب و آب سرد کم‌تر از نسخهٔ قبلی مشکوک به نظر می‌رسد. اغلب پزشکان نیز آن را برای درمان سرماخوردگی و به عنوان تب‌بر تجویز می‌کنند. البته باید آن را فقط زمانی که بیمار خود را کاملاً گرم احساس می‌کند به کار برد.

طریقهٔ مصرف: سه‌چهارم لیتر آب را با یک‌چهارم لیتر سرکهٔ سیب مخلوط کنید و دو تکه پارچهٔ کتانی را در آن بخیسانید. پارچه‌ها را درآورید و پاها را باندپیچی کنید. روی بانداژها حوله‌ای بیندازید و سپس بیمار را کاملاً بپوشانید و گرم کنید. وقتی بانداژها خشک شد مجدداً این کار را تکرار کنید.

جوراب‌های آغشته به سرکه

کمپرس سرکهٔ سیب روی پاها اثر تب‌بر دارد.

طریقهٔ مصرف: جوراب‌های پنبه‌ای را در مخلوط آب و سرکه بیندازید. سپس آن‌ها را دربیاورید و بپوشید. روی پاهایتان را با حوله بپوشانید و



جای گرمی استراحت کنید. اگر تب خیلی شدید بود باید جوراب‌ها را در سرکه خالص خیس کنید.

اثر: تب‌بر

سکسکه

برای رهایی از سکسکه استثنائاً می‌توانید از شکر استفاده کنید. به یک قاشق چایخوری شکر پنج قطره سرکهٔ سیب خالص اضافه کنید و آن را بخورید. اگر کسی دوست ندارد شکر بخورد می‌تواند یک قاشق چایخوری سرکهٔ سیب خالص بخورد. سکسکهٔ مزاحم فوراً قطع خواهد شد.

سوختگی

طبق یک نسخهٔ قدیمی سنتی سوختگی‌های خفیف را باید فوراً با آب و سرکه شستشو داد.

اثر: خنک‌کننده و ضدعفونی‌کننده است.

سوزش معده به علت ترشح بیش از حد اسید معده نیست بلکه به علت کمبود اسید هیدرولیک در شیره معده است.

سوزش معده

در بسیاری از موارد سوزش معده را با یک لیوان شربت سرکهٔ سیب می‌توان درمان کرد. افرادی که اغلب از سوزش معده رنج می‌برند باید به عنوان چاشنی غذا سرکهٔ سیب مصرف کنند.

سوزش معده، چنان که بسیاری از مردم تصور می‌کنند، به علت ترشح بیش از حد اسید معده نیست، بلکه به علت کمبود اسید هیدرولیک در شیرهٔ معده است. اسیدهیدرولیک در کنار آنزیم پپسین بیش از هر چیز عامل تجزیهٔ پروتئین در معده است. به همین علت افرادی که در معدهٔ



آن‌ها اسید هیدرولیک کمی تولید می‌شود، پس از صرف غذاهای پروتئین‌دار دچار سوزش معده می‌شوند.

سرکه در کنار اسید هیدرولیک می‌تواند به نرم شدن و هضم غذاهای حاوی پروتئین مانند گوشت و کالباس کمک کند و به این وسیله از سوزش معده جلوگیری کند.

البته کمبود اسید هیدرولیک همیشه عامل سوزش معده نیست و ممکن است این حالت ناشی از بیماری‌های معده باشد، بنابراین باید به وسیلهٔ پزشک معاینه شود و درمان مناسب برای آن صورت گیرد.

صدای وزوز گوش

نوشیدن شربت سرکهٔ سیب با عسل، روزی سه بار همراه غذا، صداهای مزاحم گوش را از بین می‌برد. برای بهبود ضعف شنوایی نیز این شربت مفید است.

اثر: میزان املاح را متعادل می‌سازد و جریان گردش خون را روان‌تر می‌کند.

ضعف حافظه

اگر احساس می‌کنید حافظه‌تان ضعیف شده است باید همراه هر وعده غذا شربت مخلوط سرکهٔ سیب و عسل بنوشید. به زودی احساس خواهید کرد که قدرت حافظه، یادآوری و عکس‌العملتان بهتر شده است.

ضعف حافظه می‌تواند علت‌های بسیاری داشته باشد، ناراحتی‌های روحی و روانی می‌توانند یکی از آن‌ها باشند. چنین مشکلاتی مسلماً تنها با سرکه سیب درمان نخواهند شد.

طبق گزارش‌های دکتر جرویس، در فورمونت که مردم به طور مرتب سرکهٔ سیب می‌نوشند معمولاً تمام مردان در هفتاد سالگی وظایف روزا



خود را به طور کامل انجام می‌دهند. روبروشدن با مرد هشتاد ساله‌ای که در مزرعه کشاورزی می‌کند و بسیار جوان‌تر به نظر می‌رسد عجیب نیست. امیلی تاکر بر مصرف سرکهٔ سیب تأکید فراوانی می‌کند و مدعی است که هر کس به طور مرتب روزی چند جرعه سرکهٔ سیب بنوشد در تمام طول زندگی از روانی روشن برخوردار خواهد بود.

اثر: سرکهٔ سیب به علت داشتن ویتامین‌ها و املاح گوناگون گردش خون را تسهیل می‌بخشد و شخص احساس تازگی و شعف می‌کند.

آنچه برای حافظه خود می‌توانید انجام دهید

- همراه هر وعدهٔ غذایی شربت مخلوط آب، سرکهٔ سیب و عسل بنوشید.
- به تغذیه‌ای کامل و سرشار از املاح و ویتامین‌ها توجه کنید. به خصوص ویتامین B12 (گوشت، زردهٔ تخم‌مرغ، شیر، پنیر، مخمر و کلم‌ترشی)، نیاسین (محصولات آرد گندم کامل، انواع مغزها (مانند فندق و گردو)، گوشت کم‌چرب، ماهی و گوشت پرندگان، زردهٔ تخم‌مرغ، قارچ و مخمر آبجو) و اسید فولیک (غلات، سبزیجات سبزبرگ، قارچ، حبوبات، نان کامل، پنیر، سویا، گوشت پرندگان و مخمر).
- تا حد امکان مصرف الکل و نیکوتین را کاهش دهید.

بیمار مبتلا به ضعف مثانه باید به طور مکرر سالاد گوجه‌فرنگی به همراه یک قاشق غذاخوری سرکه سیب، دو قاشق غذاخوری روغن زیتون و مقداری دارچین مصرف کند.



عدم‌کنترل ادرار

افرادی که از تکرار ادرار و به خصوص تکرار ادرار شبانه، بدون علت عضوی، رنج می‌برند، باید مدتی همراه هر وعدهٔ غذا شربت سرکهٔ سیب بنوشند تا این ناراحتی رفع شود. برای درمان التهاب مثانه نیز این شربت می‌تواند مکمل درمان پزشکی و دارویی باشد.

اثر: ادرار اسیدی یا قلیایی را متعادل می‌سازد و کار کلیه‌ها را بهبود می‌بخشد.

رعایت بهداشت فردی و اجتماعی از اصول مهم پیشگیری از بیماری‌های واگیردار پوستی است.

قارچ پا

برای درمان قارچ پا موضع را چندین‌بار در روز و شب‌ها قبل از خواب به سرکهٔ سیب رقیق‌نشده (خالص) آغشته کنید. قبل از شستشوی جوراب‌هایی که در طی روز پوشیده‌اید خیس‌کردن آن‌ها در مخلوط آب و سرکه (۱ قسمت سرکه، ۴ قسمت آب) ضروری است. استفاده از جوراب‌هایی که جنس آن‌ها از الیاف طبیعی باشد مناسب‌تر است.

اثر: میکروب‌کش

قاعدگی بانوان

هرروز صبح نوشیدن یک لیوان شربت سرکهٔ سیب و عسل در طول قاعدگی می‌تواند باعث کاهش خونریزی شدید شود. طبق گزارش‌های تجربی چون نوشیدن مداوم سرکهٔ سیب می‌تواند باعث عقب‌افتادن دورهٔ قاعدگی شود، کسانی که به طور مرتب سرکهٔ سیب مصرف می‌کنند، باید تقریباً چهار روز قبل از شروع قاعدگی از نوشیدن سرکهٔ سیب اجتناب کنند.

اثر: از خونریزی شدید جلوگیری می‌کند و زمان انعقاد خون را کوتاه‌تر می‌سازد.

کبودی

به وسیلهٔ کمپرس سرکهٔ سیب و نمک کبودی پوست معمولاً از بین می‌رود.



طریقهٔ مصرف: یک‌چهارم فنجان سرکهٔ سیب را با نصف قاشق چایخوری نمک گرم کنید. سپس یک تکه گاز یا پارچه را به این مخلوط آغشته کنید و آن را روی لکه‌های کبود قرار دهید. وقتی پارچه خشک شد مجدداً این کار را تکرار کنید.

اثر: محوکننده

برای پیشگیری از آسیب‌دیدن عضلات حتماً قبل از ورزش بدنتان را با نرمش‌های مناسب گرم کنید.

کشش عضلانی

طبق یک نسخهٔ قدیمی آزمایش‌شده کشش عضلانی، تورم، خون‌مردگی و کوفتگی عضلات را با کمپرس سرکهٔ سیب می‌توان درمان کرد. به کمک این کمپرس تورم و درد زودتر از بین می‌رود.

- پارچه‌ای را در سرکهٔ سیب خیس کنید.
- اغلب توصیه می‌شود قبل از گذاشتن کمپرس روی موضع دردناک کمی فلفل کاین روی پارچه پاشیده شود.
- پارچه را روی موضع دردناک قرار دهید و سپس با حوله آن را بپوشانید.
- ۵ تا ۱۰ دقیقه صبر کنید تا اثر کند، سپس کمپرس را تکرار کنید.

یا: پارچه‌ای را چندین‌بار تا بزنید و آن را داخل آلومینیوم هیدراکسید[۱] و اسید استیک (که از داروخانه می‌توانید آن را خریداری کنید) قرار دهید. پس از چند لحظه پارچه را درآورید و روی موضع رگ به رگ شده یا کوفته قرار دهید. وقتی کمپرس خشک شد مجدداً این کار را تکرار کنید.

یا: پارچه را به سرکهٔ خالصی که دو قاشق غذاخوری نمک یددار به آن افزوده‌اید آغشته کنید و سپس آن را روی عضلهٔ دردناک قرار دهید.

اثر: ضدتورم، مسکن



۱. Tonerde، خاک رس با نام شیمیایی آلومینیوم هیدراکسید.

گرفتگی صدا

اغلب خشونت صدا، بدون آن که علت واقعی آن را بتوان توضیح داد، بروز می‌کند. در این حالت تارهای صوتی به راحتی به ارتعاش درنمی‌آیند. صدای شخص بم و گرفته و تحت فشار است و گاهی کاملاً قطع می‌شود. اگر این خشونت و گرفتگی صدا به علت فشار زیاد بر تارهای صوتی و یا در اثر سرماخوردگی باشد طب سنتی غرغره‌کردن سرکهٔ سیب را توصیه می‌کند.

اثر: ضدالتهاب و خلط‌آور

گاهی گرفتگی صدا به علت آلودگی هوا، دود سیگار یا حتی عوارض جانبی برخی از داروها بروز می‌کند. در این صورت یافتن و حذف علت ضروری است.

محلول غرغره برای گرفتگی صدا

- دو قاشق چایخوری سرکهٔ سیب را در یک لیوان آب گرم بریزید.
- دهانتان را با این محلول پرکرده و غرغره کنید، سپس دهانتان را خالی کنید.
- سپس یک جرعه از آن را بنوشید. بدین‌ترتیب قسمت‌هایی که با غرغره‌کردن تمیز نمی‌شوند، کاملاً پاک خواهند شد.
- این کار را هر یک ساعت تکرار کنید. اگر شب‌ها از خواب برمی‌خیزید فرصت را مغتنم شمرده غرغره کنید.
- وقتی ناراحتی‌تان کم‌تر شد دو تا سه ساعت یک بار غرغره‌کردن کافی خواهد بود.
- پس از کاهش شدت بیماری بهتر است به مدت دو تا سه روز پس از صرف غذا غرغره‌کردن را ادامه دهید.



بانداژ گلو با سرکهٔ سیب نیز گلودرد و گرفتگی صدا را کاهش می‌دهد.

- دو تا سه قاشق سرکهٔ سیب را به مقداری آب گرم اضافه کنید.

● یک تکه پارچهٔ کتانی را داخل مخلوط آب و سرکه بیندازید، سپس آن را دربیاورید و به گلویتان ببندید. روی این پارچه را با حولهٔ گرمی بپوشانید. وقتی باند‌اژ خشک شد مجدداً این کار را تکرار کنید.

گرفتگی عضلانی

برخی از افراد شب‌ها به علت گرفتگی اندام‌ها، عضلهٔ پشت و یا گردن از خواب برمی‌خیزند. اگر مدتی صبح‌ها سرکهٔ سیب و عسل مصرف کنید این گرفتگی‌های ناخوشایند از بین خواهد رفت. برای درمان گرفتگی عضلانی ناشی از فعالیت‌های بدنی یا ورزش همین نسخه مناسب است.

اثر: کمبود املاح را مرتفع می‌سازد.

حمام برای دردهای عضلانی

● به آب حمام یک تا دو فنجان سرکهٔ سیب اضافه کنید.

● تمام بدن را از پاها تا گردن به آرامی و ترجیحاً با لیف گیاهی یا برس ماساژ دهید.

● پس از حمام‌کردن دراز بکشید و استراحت کنید.

اگر گلودرد بیش از چند روز ادامه پیدا کند ممکن است به علت التهاب لوزه‌ها، گلو و یا لارنژیت باشد. علت بروز چنین التهاباتی استرپتوکوک‌ها هستند و باید به وسیله پزشک درمان شود.



گلودرد

گلودرد به وسیلهٔ میکروب‌ها به وجود می‌آید و چون سرکهٔ سیب و عسل تأثیر ضدباکتری و ضدالتهاب دارند، شربت سرکهٔ سیب و عسل می‌تواند داروی ملایم و مؤثری برای درمان سرفهٔ ناشی از سرماخوردگی باشد.

طریقهٔ مصرف: یک‌چهارم فنجان آب را با یک‌چهارم فنجان

سرکهٔ سیب مخلوط کنید و هر سه تا چهار ساعت یک بار یک قاشق چایخوری از آن بنوشید. قبل از مصرف مخلوط را به خوبی هم بزنید.

نسخهٔ دوم: یک‌چهارم فنجان آب را با یک‌چهارم فنجان سرکهٔ سیب مخلوط کنید، ۲ قاشق چایخوری عسل و نصف قاشق چایخوری فلفل کاین[1] به آن بیفزایید.

هر دو تا سه ساعت یک‌بار یک قاشق غذاخوری و در صورت لزوم مقدار بیش‌تری از این شربت را بنوشید.

اثر: ضد باکتری، خلط‌آور، ضد التهاب

غرغره‌کردن با سرکهٔ سیب نیز گلودرد را کاهش می‌دهد. (به قسمت گرفتگی صدا رجوع کنید.)

نوشیدنی گرم برای تسکین سرفه

- یک قاشق چایخوری عسل را در یک لیوان آب گرم حل کنید و یک تا دو قاشق چایخوری سرکهٔ سیب به آن بیفزایید.
- این شربت را روزانه چند بار به آهستگی و جرعه‌جرعه بنوشید.

شناگرانی که اغلب دچار گوش‌درد می‌شوند باید گوش‌هایشان را با مخلوط دو قسمت آب جوشیده سردشده و یک قسمت سرکه سیب بشویند.

گوش‌درد

برای روشن‌شدن علت گوش‌درد باید به پزشک مراجعه کنید، زیرا در مورد عضو حساس شنوایی به هیچ وجه نباید ریسک کرد. اگر گوش‌درد به علت عفونت یا سرماخوردگی باشد، می‌توان از بخور سرکهٔ سیب که اثر مسکن و ضدعفونی‌کننده دارد استفاده کرد.

۱. Cayennepfeffer: نوعی فلفل ممتاز، استخراج‌شده از گیاه تند جبلی.



بخور سرکه سیب برای درمان گوش‌درد

- یک فنجان سرکهٔ سیب را با دو فنجان آب مخلوط کرده گرم کنید.
- سرتان را طوری روی ظرف بگیرید (متمایل به گوش دردناک) که بخار حاصل از جوشیدن آب و سرکه وارد گوشتان شود، مراقب باشید بخار داغ باعث سوختگی پوستتان نشود.

محافظت در برابر نیش حشرات

پشه‌ها سرکه دوست ندارند. اگر به پوست بدنتان سرکه بمالید، این ارواح موذی (پشه‌ها) از شما دور خواهند شد! پشه‌های ماده‌ای که نیش می‌زنند به کمک حس بویایی جهت‌یابی می‌کنند. بوی بدن انسان آن‌ها را به طور غیرقابل مقاومتی به سوی خود می‌کشد.

ناراحتی‌های تنفسی

افرادی که دچار ناراحتی‌های تنفسی هستند یا شب‌ها به علت تنگی نفس از خواب برمی‌خیزند، باید ابتدا درمان خود را با یک لیوان آب حاوی سرکهٔ سیب و عسل شروع کنند. این شربت را باید جرعه‌جرعه و یا با قاشق چایخوری بخورید، به نحوی که نوشیدن یک لیوان شربت حدود ۳۰ دقیقه طول بکشد. پس از نوشیدن شربت کمی تأمل کنید. اگر بازهم احساس ناراحتی می‌کنید دومین لیوان را نیز به طریقه‌ای که قبلاً توضیح داده شد، بنوشید.

ناراحتی‌های دوران بارداری

سیب برای درمان حالت تهوع بامدادی در دوران بارداری مفید و

برای مداوای حالت تهوع در هنگام بارداری باید پارچه‌ای را به سرکه سیب گرم آغشته کرده و آن را روی معده قرار داد، پس از سردشدن پارچه باید این عمل را تکرار کرد.



مناسب است. هر روز صبح یک لیوان شربت سرکهٔ سیب و عسل بنوشید. اگر کسی تحمل نوشیدن آن را ناشتا ندارد می‌تواند پس از صرف صبحانه این شربت را بنوشد. مادری که در طول دوران بارداری همیشه این شربت مقوی را بنوشد، کودکی قوی با موهای زیاد و پرپشت و ناخن‌های محکم به دنیا خواهد آورد. دندان‌های چنین کودکی دچار مشکل نخواهند شد.

اثر: املاح مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند، محرک سیستم متابولیسم است و به رشد جفت کمک می‌کند.

از تأثیر ضدعفونی کنندگی سرکه برای درمان بسیاری از ناراحتی‌های زنان می‌توان بهره جست.

ناراحتی‌های زنان

خانم‌هایی که دچار ترشحات زنانه هستند می‌توانند شستشو با سرکهٔ سیب را امتحان کنند.

طریقهٔ مصرف: سه قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب را در دو لیتر آب گرم بریزید و هر روز خود را با این محلول شستشو دهید تا ترشحات قطع شوند. برای پیشگیری از بروز مجدد این مشکل شستشوی هفتگی کافی خواهد بود.

اثر: آنتی‌سپتیک (ضدعفونی‌کننده)

نفخ

نوشیدن جرعه‌جرعهٔ یک لیوان شربت مخلوط آب و سرکهٔ سیب و عسل تأثیر ضد نفخ دارد. افرادی که مکرراً دچار این حالت می‌شوند باید پنج دقیقه قبل از غذا این شربت را بنوشند و هر جرعه را لحظه‌ای در دهان نگه دارند.



اثر: ترشح بزاق را افزایش می‌دهد و باعث آسان‌ترشدن هضم غذا می‌شود. تولید گازهای تخمیرکننده و روند فساد در روده کاهش می‌یابد.

نیش پشه

اگر زنبور عسل، زنبور طلایی یا پشه شما را نیش زد یا در اثر تماس با خارهای ستارهٔ دریایی دچار سوزش پوست شدید، فوراً به محل نیش یا موضع خارش‌دار یا سوزش‌دار سرکهٔ سیب رقیق‌نشده بمالید. پس از مدتی دوباره این کار را تکرار کنید. این عمل از متورم‌شدن جای نیش جلوگیری خواهد کرد. اما اگر نیش‌زدگی خیلی ناراحتتان می‌کند سرکهٔ سیب تنها یک کمک اولیه خواهد بود و اگر پس از تحریک پوست در اثر تماس با ستارهٔ دریایی و یا نیش‌زدن زنبور طلایی، زنبور عسل یا زنبور سرخ (وحشی) دچار حساسیت شدید، حتماً باید به پزشک مراجعه کنید.

اثر: مسکن، ضدعفونی‌کننده و ضدتورم

برای تسکین پاهای خسته و دردناک شب‌ها هنگام خواب پاها را بالاتر از سطح بدن قرار داده، آن‌ها را با سرکه سیب ماساژ دهید.

واریس

ماساژ واریس‌های دردناک صبح و شب با سرکهٔ سیب خالص بسیار مفید است. می‌توانید پارچه‌ای را به سرکهٔ سیب خالص آغشته کنید و پاهایتان را با آن باندپیچی کنید، سپس روی آن را با حوله بپوشانید.

بگذارید سرکهٔ سیب ۳۰ دقیقه روی پوست اثر کند، در طول این مدت پاهایتان را بالاتر از سطح بدن قرار دهید. اگر این کار را حداقل به مدت شش هفته صبح و شب تکرار کنید درد پاهایتان از بین می‌رود.

علاوه بر مصرف خارجی باید به طور مرتب هر روز صبح یک لیوان



شربت سرکهٔ سیب و عسل بنوشید. به علاوه باید به تحرک جسمانی (پیاده‌روی، دویدن آهسته و دوچرخه‌سواری) نیز توجه کنید.

اثر: همان‌طور که سرکهٔ سیب باعث قطع خونریزی زخم می‌شود، بر رگ‌های خونی‌ای که به علت گشادشدن بیش از حد آسیب دیده‌اند نیز تأثیر دارد.

اگر واریس خیلی شدید و پیشرفته باشد سرکهٔ سیب تنها می‌تواند اثر مسکن داشته باشد. در هر صورت اگر احساس کردید واریس شما وخیم‌تر می‌شود حتماً باید به پزشک مراجعه کنید.



۶

سرکهٔ سیب برای مراقبت و بهداشت بدن


سرکه امتحان خود را برای زیبایی پوست و مو پس داده است.

سرکهٔ سیب ماده‌ای طبیعی برای مراقبت و بهداشت پوست است که اعمال پوست را تحریک می‌کند، جریان گردش خون را روان‌تر می‌سازد، پوست را سفت و براق می‌کند و در مجموع خاصیت شاداب‌کننده و نیروبخش دارد.

پوشش اسیدی محافظ

پوشش اسیدی پوست که پس از تبخیر عرق اسیدی به وجود می‌آید از رشد و تکثیر بسیاری از میکروب‌های بیماری‌زا جلوگیری می‌کند. پوست طبیعی کمی اسیدی و خشک مهم‌ترین سلاح دفاعی تمام بدن است. اما بسیاری از صابون‌ها این پوشش را از بین می‌برند زیرا اغلب آن‌ها خیلی قلیایی هستند. اگر پوست بدن یا پوست سر دچار خارش شود اغلب نشانهٔ این است که از مواد پاک‌کننده (شامپو و صابون) بسیار قوی استفاده شده و به بستر اسیدی طبیعی سطح پوست آسیب رسانده است.

دکتر جرویس چنین توضیح می‌دهد: «وقتی برای تمیزشدن بدن از موادی که کمی اسیدی هستند استفاده کنیم به پوست بدنمان چیزی را که طبیعتاً با آن سازگار است ارائه می‌دهیم.»



وی توصیه می‌کند که به جای شستن بدن با صابون از حمام سرکهٔ سیب استفاده کنیم و یا حداقل پس از شستن بدن با صابون پوست بدن را با مخلوط آب و سرکهٔ سیب ماساژ دهیم تا پوست واکنش اسیدی طبیعی خود را حفظ کند. بدین ترتیب پوستی گلگون با جریان خونی متعادل، که نشانهٔ پوست زنده و شاداب است، خواهیم داشت. pH سرکه تقریباً معادل pH پوست طبیعی یعنی ۵/۵ است.

ماساژ پوست با سرکهٔ سیب پوشش اسیدی آن را تجدید می‌کند و به همین علت استفاده از آن به خصوص به عنوان مادهٔ محافظ طبیعی توصیه می‌شود.

بهترین کار برای بهداشت پوست ماساژ ملایمی است که به پوشش اسیدی پوست آسیبی نرساند.

بهداشت روزانهٔ پوست

ماساژ با سرکهٔ سیب

پس از شستشوی بدن دو تا سه قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب را با یک لیتر آب مخلوط کنید و تمام بدن را با این محلول ماساژ دهید. ماساژ با سرکهٔ سیب تمام ذرات باقیماندهٔ صابون را از پوست جدا می‌کند و برای مدتی طولانی مانند دئودورانت بدن را خوشبو نگه می‌دارد. اگر برای ماساژ طولانی‌مدت با سرکهٔ سیب هر روز وقت کافی ندارید، باید حداقل هفته‌ای یک بار این کار را انجام دهید.

حمام کامل

برای حمام کامل بدن حدود یک‌چهارم لیتر سرکهٔ سیب را داخل آب وان بریزید. حداقل باید پانزده دقیقه در آب بمانید تا پوست اسید لازمه را به خود جذب کند. حمام سرکه پوست شل و خسته را ترمیم می‌کند.



مکمل حمام[1] سرکهٔ سیب و اسطوخودوس

مخلوط سرکهٔ سیب و شکوفه‌های اسطوخودوس جزء اصلی سازندهٔ مواد مخصوص بهداشت پوست هستند. این مکمل پوست کدر را پاک و شفاف می‌سازد و خاصیت آرام‌بخش دارد.

- یک مشت شکوفهٔ اسطوخودوس را در ظرفی بریزید و یک‌چهارم لیتر سرکهٔ سیب به آن بیفزایید.
- در ظرف را ببندید و آن را به مدت دو تا سه هفته در محل تاریک و خنکی قرار دهید.
- سپس از صافی ردکنید و در آب حمام مصرف کنید.

مواد آرایشی ساخته شده با سرکه سیب برای انواع مختلف پوست مناسب هستند. شما نیز می‌توانید از بین نسخه‌های متنوع مندرج در این کتاب نوع مناسب آن را برای خود بیابید.

دئودورانت طبیعی با سرکهٔ سیب

پس از استحمام مالیدن پارچهٔ آغشته به سرکهٔ سیب به زیر بغل از تولید بوی زنندهٔ عرق جلوگیری می‌کند. این مادهٔ مؤثر خوشبوکننده در عین حال از پوست نیز مراقبت می‌کند. سرکهٔ سیب از تولید باکتری‌هایی که باعث بوی عرق می‌شوند جلوگیری می‌کند و پوست را بدون آن که به پوشش طبیعی اسیدی آن آسیب برساند، شاداب و زنده می‌کند.

بهداشت پوست صورت

پوست کثیف و چرب

به دلیل خاصیت ضدعفونی و پاک‌کنندگی سرکهٔ سیب می‌توان آن را به روش‌های متعددی با مکمل‌های زیر ترکیب کرد.



۱. مکمل حمام: مکمل‌های حمام شامل مجموعه‌ای از نمک‌ها، روغن‌ها و اسانس‌هاست که برای پاکیزگی، طراوت و خوشبو کردن بدن استفاده می‌شوند. ـ م.

ماسک توت‌فرنگی و سرکهٔ سیب

ماسک توت‌فرنگی و سرکهٔ سیب پوست کدر را شفاف می‌کند، به آن آرامش می‌بخشد و چربی اضافی آن را از بین می‌برد. سرکهٔ سیب اثر خنک‌کننده، محافظ و ضدعفونی‌کننده دارد.

- پنج عدد توت‌فرنگی را با چنگال له کنید و سه قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب به آن بیفزایید.
- پس از دو تا سه ساعت آن را از صافی رد کنید و روی پوست صورتتان بمالید.
- بگذارید این مایع تمام طول شب روی صورتتان بماند.
- صبح روز بعد صورتتان را بشویید و با کرم مرطوب‌کننده پوست را ماساژ دهید.

مراقبت از پوست به آزمایش و تحقیق دقیق نیازمند است. زیرا در واقع هر شخصی نوع منحصر به فردی از پوست را داراست. پس بهتر است برای این کار وقت کافی مبذول دارید تا به نتیجه مطلوب برسید.

تونیک صورت

برای تمیزکردن پوست چرب و کثیف آب معدنی و سرکهٔ سیب را به میزان مساوی مخلوط کنید و صبح و شب پوست صورت را با این لوسیون پاک کنید.

لوسیون گل سرخ و سرکهٔ سیب

برای تهیهٔ این لوسیون پنج قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب را با همین مقدار آب معدنی مخلوط کنید و یک مشت گلبرگ خشک گل سرخ که خودتان خشک کرده‌اید و یا از داروخانه (عطاری) خریده‌اید به آن اضافه کنید و این مخلوط را داخل ظرف درداری بریزید و به مدت دو تا سه هفته در محل تاریک و خنکی قرار دهید. سپس آن را از صافی رد کنید. لوسیون



آمادهٔ مصرف است. پس از آغشته‌کردن پوست به لوسیون نباید صورتتان را بشویید.

این لوسیون برای پوست چرب و کدر مناسب است. می‌توانید این لوسیون را به عنوان مکمل حمام برای تمام پوست بدن استفاده کنید. (توضیح: گلاب ایرانی برای تهیهٔ این لوسیون بسیار مناسب است. ـ م.)

برخلاف پیلینگ مکانیکی و شیمیایی پیلینگ پوست با مواد طبیعی و گیاهی نه تنها عملی خشن نیست بلکه برای انواع پوست‌ها بسیار سودمند است.

پیلینک صورت

پیلینگ، قسمت‌های مرده و سطحی پوست صورت را از آن جدا می‌کند. این کار برای هر نوع پوستی مناسب و مفید است.

- ابتدا پوست صورت را با شیرپاک‌کن ملایمی تمیز کنید.
- سپس حولهٔ کوچکی را با آب گرم خیس کنید و به مدت یک تا دو دقیقه روی صورتتان بگذارید.
- یک دستمال کتانی را با آب ولرمی که حاوی دو تا سه قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب است خیس کنید.
- دستمال را روی صورتتان پهن کنید و با حولهٔ گرمی روی آن را بپوشانید.
- بگذارید پنج دقیقه روی پوست اثر کند، سپس صورت خود را با آب گرم بشویید و با حولهٔ خشکی محکم بمالید. بدین‌ترتیب پوسته‌های خشکی که در حین عمل پیلینگ از پوست جدا شده‌اند، کاملاً از سطح پوست کنده می‌شوند و از زیر آن پوست شاداب و گلگون نمایان می‌شود.
- استفاده از این پیلینگ زیبایی هفته‌ای یک شب توصیه می‌شود.

پوست خشک و پیر

برای پوست‌های خشک دو نسخه وجود دارد که با افزودن یک مکمل چرب به سرکهٔ سیب تهیه می‌شوند.





مصرف خارجی و داخلی آووکادو به عنوان مادهٔ محافظ به دلیل داشتن روغن آووکادو، ویتامین‌ها و املاح مختلف بسیار مفید و مناسب است.

ماسک آووکادو و سرکهٔ سیب

برای تهیهٔ این ماسک به دو عدد زردهٔ تخم‌مرغ، دو قاشق چایخوری سرکهٔ سیب، دو قاشق غذاخوری روغن خار، دو قاشق چایخوری میوهٔ تازهٔ آووکادو و یک قاشق چایخوری آبلیمو نیاز دارید.

- زرده‌های تخم‌مرغ را با همزن آن‌قدر هم بزنید تا به شکل کرم دربیایند، در حین این کار سرکهٔ سیب و روغن خار را قطره قطره به زرده‌ها اضافه کنید.



- گوشت میوهٔ آووکادو را با قاشق له کنید و همراه آبلیمو به مخلوط بیفزایید.
- سپس تمام مواد را کمی با همزن مخلوط کنید و بلافاصله مصرف کنید.

ماسک سرکهٔ سیب و آووکادو محافظ پوست‌های خشک و پیر است. شب پس از پاک‌کردن پوست صورت ماسک را روی پوست صورتتان بمالید و بگذارید تمام طول شب روی پوست اثر کند. صبح روز بعد باقیماندهٔ ماسک روی صورتتان را با آب زلال بشویید. اگر مقداری از ماسک باقی ماند می‌توانید آن را در یخچال نگهداری کنید و شب بعد آن را مصرف کنید.

سبوس گندم را می‌توان از داروخانه‌ها، عطاری‌ها و حتی فروشگاه‌های مواد غذایی تهیه کرد.

ماسک سرکه و سبوس گندم

- برای تهیهٔ این ماسک باید چهار قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب را کمی گرم کنید (سرکه نباید بجوشد).
- سه قاشق غذاخوری عسل را در آن حل کنید و سپس دو قاشق غذاخوری سبوس گندم را به آن اضافه کنید.
- پس از پاک‌کردن پوست صورت ماسک را روی صورتتان بمالید و بگذارید نیم ساعت روی پوست اثر کند. سپس صورتتان را با آب ولرم بشویید.

بهداشت دهان و دندان

بوی نامطبوع دهان

برای مقابله با طعم بد دهان پس از بیدارشدن و یا رفع بوی نامطبوع دهان،



غرغره‌کردن با یک لیوان آب حاوی یک قاشق چایخوری سرکهٔ سیب مؤثر و مفید است.

تغییر رنگ دندان‌ها

اگر روی دندان‌هایتان لکه‌هایی مشاهده کردید یک قاشق چایخوری سرکهٔ سیب را به یک لیوان آب اضافه کنید و پس از مسواک‌زدن دو دقیقه دهان را با این محلول آبکشی کنید.

مراقبت و بهداشت گیسوان

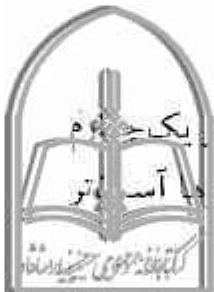
ریزش مو

ریزش حدود صد تار مو در روز در هر شخصی طبیعی است. در دوران بارداری و فصول بهار و پاییز ممکن است ریزش موها بیش‌تر شود. اگر متوجه شدید ریزش موهایتان بیش از این تعداد است و یا قسمت‌های طاس روی سرتان مشاهده می‌شود، ممکن است ناشی از اختلالات متابولیکی باشد.

توصیه می‌شود به مدت شش تا هشت هفته به همراه هر وعده غذا شربت سرکهٔ سیب بنوشید. به این ترتیب سیستم متابولیسم بدن متعادل می‌شود، کمبود املاح جبران می‌گردد و رشد موها نیز مجدداً ثبات می‌یابد.

می‌توانید به عنوان مکمل، سرکهٔ سیب رقیق‌شده به پوست سرتان بمالید. اگر زمینه ارثی ریزش مو یا بیماری علت ریزش موهایتان نباشد، پس از مدت کوتاهی مجدداً موهایتان قوی و پرپشت خواهند شد.

آبکشی موها



پس از شستشوی موها آبکشی با مخلوط سه‌چهارم لیتر آب [illegible] یک [illegible] فنجان سرکهٔ سیب موها را نرم و براق می‌کند، شانه‌کردن موها آسان‌تر

می‌شود و به رنگ موها قوت می‌بخشد. بهترین تأثیر زمانی به دست خواهد آمد که پس از هربار شستشو این کار را انجام دهید.

شکوفه‌های اسطوخودوس برای تهیه محلول آبکشی موهای خشک و چرب مناسب است.

محلول آبکشی بیولوژیکی برای موها و پوست سر
● مقداری گزنهٔ خشک را در سرکهٔ سیب گرم بریزید و پس از مدتی آن را از صافی رد کنید. ● این تنتور را پس از شستن موها از فرق سر روی پوست اثر دهید و به آرامی پوست سر را ماساژ دهید. ● پس از این کار موها را آبکشی نکنید. ● بوی آن پس از مدتی خودبه‌خود از بین خواهد رفت.

محلول آبکشی گیاهی

برای تهیهٔ این محلول چند قاشق چایخوری گل خشک و یا انواع علف‌ها، صد میلی‌لیتر آب و شصت میلی‌لیتر سرکهٔ سیب نیاز دارید.

با توجه به نوع موهایتان محلول مخصوص آبکشی را تهیه کنید.

● برای موهای چرب: یک قاشق از گیاهان تشنک، اکلیل کوهی، آویشن.

● برای موهای ضعیف و بی‌حالت یک قاشق چایخوری برگ گزنه، اکلیل کوهی و شکوفهٔ کاملیا.

● برای موهای کدر دو قاشق غذاخوری پیچک خشک خردکرده.

● روی گیاهان (علف‌ها) یا شکوفه‌های خشک آب جوش بریزید و پس از پانزده دقیقه از صافی رد کنید.

● سپس این عصاره را با سرکهٔ سیب مخلوط کنید.

● محلول آبکشی را پس از شستن موها با شامپو مصرف کنید.



● پس از ریختن محلول آبکشی موهایتان را با آب معمولی آبکشی نکنید، پوست سر و موها را به خوبی ماساژ دهید.

● برای رهایی از خارش پوست سر یک قاشق چایخوری سرکه سیب را به یک لیوان آب اضافه کنید و شانه را به این محلول آغشته کنید و موهایتان را دسته‌دسته شانه بزنید تا تمام موها و پوست سرتان کاملاً مرطوب شوند. در پایان موهایتان را در معرض هوا خشک کنید و از سشوار استفاده نکنید.

برای مقابله با خارش سر باید شانه یا برس را با سرکه سیب آغشته کرد و از فرق سر تمام موها را دسته دسته شانه زد تا تمام پوست سر به سرکه آغشته شود، پس از آن موها را در معرض هوا خشک کرد و از خشک کردن با سشوار صرفنظر نمود.

شورهٔ سر

وجود شوره روی پوست سر کاملاً طبیعی است، زیرا سلول‌های مردهٔ پوست مرتباً از آن جدا می‌شوند. شورهٔ شدید را با سرکهٔ سیب می‌توان کاهش داد. برای درمان شورهٔ سر مالیدن سرکهٔ سیب رقیق به پوست سر، پس از هربار شستشو، توصیه می‌شود. مالیدن سرکه برای رفع خارش پوست سر نیز مؤثر می‌باشد.

● مقدار کمی سرکهٔ سیب را در کاسهٔ کوچکی بریزید.

● پارچهٔ نمناکی را به سرکه آغشته کنید، موها را طوری از هم باز کنید که پوست سر نمایان شود، سپس آن را با پارچهٔ آغشته به سرکه از فرق سر به طرف پایین مرطوب کنید.

● بگذارید حداقل به مدت سی‌دقیقه سرکه روی پوست اثر کند.

● سپس موها را به روش معمول بشویید.

● برای درمان شورهٔ شدید باید در هر نوبت شستشوی موها این کار را تکرار کنید.



ثابت‌کنندهٔ مو با عسل (ژل مو با عسل)

برای تهیهٔ این محلول به یک قاشق غذاخوری عسل، دویست و پنجاه میلی‌لیتر آب مقطر و یک قاشق چایخوری سرکهٔ سیب نیاز دارید.

- آب را کمی گرم کنید ولی نگذارید بجوشد، عسل را در آن حل کرده، سپس سرکه را به آن اضافه کنید.
- ثابت‌کننده را قبل از خشک‌کردن موها با سشوار به موهای نمناک بمالید.
- اگر کسی مایل است رنگ موهایش را روشن‌تر کند باید به جای آب از عصارهٔ شکوفهٔ کاملیا استفاده کند.
- برای رنگ‌کردن موها به رنگ‌های متمایل به قرمز یک قاشق غذاخوری حنا را در آب مقطر حل کنید، ده دقیقه روی حرارت ملایم گرم کنید و سپس عسل و سرکه را به آن بیفزایید.

انواع روغن‌های گیاهی و سرکه مخلوط مناسبی برای مراقبت از دست‌های ترک‌خورده هستند.

بهداشت و محافظت از دست‌ها

دست‌های ترک خورده

از ترکیب روغن زیتون و سرکهٔ سیب به نسبت مساوی روغن نرم‌کنندهٔ مناسبی برای مراقبت از دست‌های ترک‌خورده به دست می‌آید.

این روغن را پس از هربار شستشوی دست‌ها و به خصوص قبل از خواب به دست‌هایتان بمالید. (در صورت امکان دستکش نازک پنبه‌ای بپوشید تا رختخوابتان چرب نشود.) این روغن دست‌ها را نرم، صاف و براق می‌کند. مصرف آن برای پوست بدن نیز مناسب است.



ناخن‌های شکننده

همانند ریزش موها، شکستن و تغییر رنگ ناخن‌ها نیز به علت کمبود اسید سالیسیلیک، کلسیم و سدیم است. چون سرکهٔ سیب سرشار از املاح معدنی گوناگون است، نوشیدن مداوم و مستمر آن می‌تواند باعث جبران این کمبود شود. حداقل مدت دورهٔ درمان باید شش هفته باشد.

لکه‌های پیری

با مصرف مخلوط سرکهٔ سیب و آب پیاز لکه‌های پیری روشن‌تر می‌شوند.

- یک قاشق چایخوری آب پیاز را با دو قاشق چایخوری سرکهٔ سیب مخلوط کنید.
- شب‌ها این محلول را روی دست‌هایتان بمالید و بگذارید تمام طول شب روی پوست اثر کند. دست‌ها را تا صبح روز بعد نشویید.
- با استفادهٔ طولانی‌مدت این محلول رفته‌رفته لکه‌های قهوه‌ای‌رنگ پوست کم‌رنگ‌تر خواهند شد.

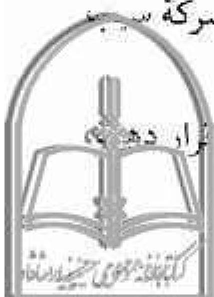
در روزهای گرم سال شستن پاها با مخلوطی از آب سرد و سرکه می‌تواند باعث خنک‌شدن و شادابی پوست شود.

بهداشت پاها

پینه و شاخی‌شدن پوست

قسمت‌های شاخی‌شده، پینه‌بسته و میخچه را به کمک بانداژ سرکهٔ سیب می‌توان درمان کرد.

- پاهایتان را حداقل به مدت ده دقیقه در آب صابون گرم قرار دهید، سپس آن‌ها را کاملاً خشک کنید.



● یک تکه گاز استریل را به سرکهٔ سیب آغشته کنید و روی محل موردنظر قرار دهید.

● گاز را با یک تکهٔ پارچه محکم ببندید و یا روی آن جوراب پنبه‌ای بپوشید.

● بگذارید تمام طول شب به همین حال بماند. چندین‌بار این کار را تکرار کنید تا قسمت‌های شاخی‌شده، پینه بسته و یا میخچه از بین برود.





مصرف سرکهٔ سیب در آشپزی


ترشی‌های خوش‌طعم میوه و انواع سبزی‌ها

افرادی که دوست ندارند سرکهٔ سیب بنوشند ولی در عین حال به خاطر اثرات شفابخش آن نمی‌خواهند از مصرف آن صرفنظر کنند، می‌توانند آن را در آشپزی مورد استفاده قرار دهند. اگر برای پختن و چاشنی‌زدن غذاها و در تهیهٔ سالادها از سرکهٔ سیب استفاده کنید، تمام مواد مؤثر و مفید موجود در آن را برای خود و خانواده‌تان به ارمغان خواهید برد.

در واقع در تمام دستورالعمل‌هایی که در آن‌ها سرکه به کار برده شده می‌توانید از سرکهٔ سیب سالم و خوش‌طعم استفاده کنید. غذاهای آمریکایی و انگلیسی تقریباً همیشه با سرکهٔ سیب پخته و یا چاشنی زده می‌شوند. از لحاظ آماری تقریباً ۶۰ درصد از فروش سرکهٔ مخصوص سالاد به سرکهٔ سیب اختصاص دارد. همچنین بسیاری از فراورده‌های آماده مانند سس خردل، کچاپ، مایونز، چتنی[1] و سالسا[2] حاوی سرکه هستند.

شگردهای سرکهٔ سیب در آشپزخانه

اگر سرکهٔ سیب طبیعی با دقت مصرف شود می‌تواند به طرق مختلفی نقش کمکی در آشپزی داشته باشد.

۱. Chutney، نوعی سس تند که از تکه‌های میوه یا گوجه‌فرنگی و انواع ادویه‌ها تهیه می‌شود.
۲. Salsa، نوعی سس شور



تردکننده

اگر هنگام پختن حبوبات و انواع کلم‌ها مقداری سرکهٔ سیب به آن‌ها بیفزایید نرم‌تر می‌شوند و هضم آن‌ها نیز آسان‌تر می‌گردد. علاوه بر این سرکه طعم خوبی به آن‌ها می‌بخشد. اگر می‌خواهید گوشت پرندگان یا گوشت گوساله را به مدت یک یا دو روز در یخچال نگهداری کنید باید آن را در پارچه‌ای که با آب و سرکه (مخلوط ۱ به ۱) خیس‌شده بپیچید. به این ترتیب گوشت مدت طولانی‌تری تازه می‌ماند و بسیار ترد و نرم می‌شود.

تردکننده‌هایی که با سرکه تهیه می‌شوند نه تنها باعث نرم و تردشدن گوشت می‌شوند بلکه باعث ملایم‌ترشدن طعم قوی گوشت‌های شکار نیز می‌گردند.

تردکردن گوشت کباب: آب گوشت و سرکه را به میزان مساوی مخلوط کنید و آن را بجوشانید. پس از سردشدن، گوشت کباب را چند ساعت در آن بخوابانید. سپس به روش معمول کباب را آماده کنید. به گوشت استیک مخلوطی متشکل از سرکه، روغن و در صورت تمایل کمی سیر له‌شده اضافه کنید. بگذارید دو ساعت بماند و گاهگاهی آن را برگردانید.

سس ترش برای غذاهای گوشتی لذیذ

سس ترش تهیه‌شده از سرکه را می‌توان برای انواع مختلف گوشت مانند گوشت شکار، بوقلمون، گوساله و بره استفاده کرد. دو نوع مختلف سس ترش یکی برای خواباندن گوشت به مدت طولانی و دیگری برای آماده‌کردن سریع گوشت وجود دارد.

مواد لازم برای تهیهٔ سس ترش: سه‌چهارم لیتر آب، یک‌چهارم لیتر سرکهٔ سیب، سبزی سوپ، یک تا دو عدد پیاز حلقه‌حلقه شده، یک تکه پوست لیموی آبدار، یک تا دو قاشق چایخوری میوهٔ سروکوهی، چهار تا



پنج عدد دانهٔ خردل و فلفل سیاه، سه تا چهار عدد میخک، دو تا سه عدد برگ بو، برای خوش‌طعم‌تر شدن سس: تشنک، آویشن و اکلیل کوهی. به سس ترش نمک اضافه نکنید، گوشت را پس از درآوردن از سس نمک بزنید.

برای نگهداری طولانی‌مدت گوشت تمام مواد را مخلوط کنید و بجوشانید، سپس بگذارید خنک شود. با پختن سس طعم ادویه‌های آن تندتر (قوی‌تر) می‌شود و مدت زمان طولانی‌تری می‌توان آن را نگهداری کرد. سس ترش سردشده را روی گوشت بریزید، به طوری که تمام سطوح آن را بپوشاند. می‌توانید گوشت را همان روز مصرف کنید و یا آن را به مدت دو تا هفت روز در سس ترش نگهداری کنید. این مسئله به سن حیوان و قطر گوشت بستگی دارد. در ظرف محتوی گوشت را ببندید و داخل یخچال بگذارید. برای آماده‌کردن سریع گوشت سسی را که طرز تهیهٔ آن قبلاً گفته شد آماده کنید و آن را در حالی که گرم و جوشان است روی گوشت بریزید. بگذارید گوشت سرد شود. پس از یک روز گوشت آمادهٔ مصرف است. مزیت روش دوم این است که مواد مغذی گوشت کم‌تر از آن استخراج می‌شود.

برای نگهداری طولانی‌مدت مارچوبه بهتر است آن را در پارچه‌ای که به سرکه آغشته کرده‌اید بپیچید، در این صورت می‌توانید آن را تا چندین روز داخل یخچال نگهداری کنید.

مادهٔ سفیدکننده

برای این که میوه و سبزی در معرض هوا تغییر رنگ ندهند و به رنگ قهوه‌ای درنیایند، کمی سرکهٔ سیب رقیق‌شده روی آن‌ها بریزید.

اگر سیب‌زمینی پوست‌کنده را در ظرف حاوی آب و سرکه بیندازید قهوه‌ای‌رنگ نخواهد شد. البته باید روز بعد آن را مصرف کنید.



از بین برندهٔ بو

اگر به خوراک ماهی یا روغن ماهی کمی سرکه اضافه کنید بوی نامطبوع آن از بین خواهد رفت. اگر روی ماهی خام هم سرکه بریزید همین نتیجه را خواهد داشت و هنگامی که آن را بپزید رنگ پوست آن نقره‌ای متمایل به آبی خواهد ماند. (مانند ماهی خام)

برای نگهداری طولانی‌مدت گوشت و ماهی

اگر گوشت و ماهی تازه را در سس مخصوص سرکه قرار دهید و در جای سردی نگهداری کنید، مدت طولانی‌تری تازگی خود را حفظ خواهند کرد.

سرکه بوهای نامطبوع آشپزخانه را از بین می‌برد.

در واقع این سس گوشت را کنسرو می‌کند، طعم ترشی به آن می‌دهد و آن را نرم می‌کند و طعم تند و قوی گوشت شکار را ملایم‌تر می‌سازد.

در صورتی که پنیر را داخل پارچهٔ آغشته به سرکه بپیچید و در یخچال بگذارید مدت طولانی‌تری تازگی خود را حفظ می‌کند و زود سفت و بیات نمی‌شود.

برای خنثی کردن طعم‌ها

اگر غذای شما خیلی شور شد سرکهٔ سیب و شکر را به مقدار مساوی مخلوط کنید و آن را قاشق‌قاشق به غذا اضافه کنید تا طعم شور آن متعادل شود.

اگر غذا خیلی شیرین شد یک تا دو قاشق سرکهٔ سیب به آن بیفزایید تا شیرینی آن کم‌تر شود.



پیشنهادهایی برای آشپزخانه

- اگر هنگام آب‌پزکردن تخم‌مرغ مقداری سرکه به آب اضافه کنید در صورت ترک‌خوردن از بیرون ریختن محتویات آن از شکاف پوسته جلوگیری خواهد کرد.
- با اضافه‌کردن یک قاشق چایخوری سرکهٔ سیب به ژلاتین حتی در هوای گرم تابستان ژلهٔ شما سفت خواهد ماند.
- هنگام شستن کاهو، انواع سبزی‌ها و میوه‌ها دو قاشق غذاخوری سرکه و مقداری نمک به آب اضافه کنید. بدین وسیله بقایای سموم نباتی، آلودگی‌ها و حشرات کاملاً از سطح آن‌ها تمیز خواهد شد.
- اگر هنگام سرخ‌کردن غذاها یک قاشق چایخوری سرکهٔ سیب به روغن مایع اضافه کنید، روغن کم‌تری جذب غذا می‌شود و طعم مطبوع‌تری می‌یابد.

معمولاً در تهیه سس مایونز مقدار زیادی روغن مصرف می‌کنند به همین علت این سُس بسیار چرب است، مخلوط کردن آن با سرکه آن را خوش‌طعم‌تر می‌سازد و هضم آن نیز آسان‌تر می‌شود.

سرکه برای تزیین سالادها و تهیهٔ مایونز

سرکهٔ سیب، سرکهٔ خوب و باارزشی است که برای تهیه انواع سس‌های سالاد مناسب می‌باشد. نوعی سس تزیین سالاد که بسیار خوش‌طعم و سالم است و برای سبزیجات نیز مناسب است به روش زیر تهیه می‌شود: دو قاشق غذاخوری روغن زیتون، یک قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب، مقداری عسل، خردل، انواع سبزی‌های تازه و معطر، نمک دریایی و فلفل ساییده‌شده را با هم مخلوط کنید، سس آماده است.

نوعی پیش‌غذای خام

یک پیش‌غذای سرشار از ویتامین اشتها را برای غذای اصلی به خوبی



تحریک می‌کند. در یک بشقاب قاچ‌های گوجه‌فرنگی، خیارخردکرده، زیتون، حلقه‌های پیاز، یک تکه تخم‌مرغ که به شکل مربع بریده شده و در صورت امکان مقداری پنیر یونانی را بچینید و سس آماده را روی آن‌ها بریزید.

مخلوط سبزیجات معطر برای سالاد

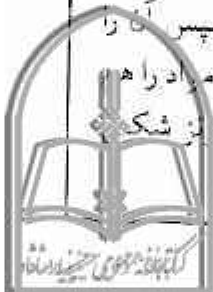
یک قاشق غذاخوری از سبزیجات معطر به هر نوع سالادی بوی مطبوعی می‌بخشد و چون تا مدتی در یخچال قابل نگهداری است همیشه آن را در دسترس خواهید داشت.

انواع سبزی‌های خوشبو را انتخاب کنید، مانند: جعفری، تره، شاهی، شوید، ترشک، رازیانه و غیره. آن‌ها را کاملاً ریز خرد کنید. سبزیجات را داخل ظرف درداری بریزید و روی آن‌ها دو قاشق غذاخوری روغن و دو قاشق چایخوری سرکهٔ سیب بریزید، در ظرف را ببندید و آن را در یخچال نگهداری کنید.

سرکه حاوی انواع ویتامین‌ها، املاح، آنزیم‌ها و عناصر مفید است.

طرز تهیه مایونز

- یک عدد تخم‌مرغ، یک قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب، یک‌چهارم لیتر روغن، یک قاشق چایخوری خردل، نمک و مقدار کمی شکر را به ترتیب داخل ظرف دستگاه همزن بریزید.
- همهٔ مواد باید در دمای معمولی اتاق نگهداری شده باشد تا اندازه‌ها دقیق و مایونز خوبی به دست بیاید.
- دستگاه همزن را ابتدا داخل مواد فرو کنید و سپس آن را روشن کنید، آن قدر مواد را هم بزنید تا سس مایونز شکل بگیرد.



سرکهٔ معطر مخصوص

سرکهٔ معطر سرکه‌ای است که با سیر، ادویه‌ها، انواع سبزی‌های طبیعی یا اسانس آن‌ها، پیاز، عسل، انواع میوه‌ها، آبمیوه‌ها یا دانه‌ها آماده می‌شود و بو و طعم هر یک را دارد. بخش اصلی سرکهٔ معطر، سرکهٔ انگور یا سرکهٔ سیب است. سرکهٔ سیب بویی مخصوص و مطبوع دارد. با ترکیبات سرکه‌ای زیر می‌توانید غذاهایتان را خوش‌طعم‌تر کنید. سرکهٔ سبزیجات، گیاهان وحشی، سرکهٔ میوه و همچنین سرکه‌هایی که طعم‌های متفاوتی دارند در اصل به یک روش تهیه می‌شوند. مواد معطر را درون سرکه بریزید، چند هفته بگذارید مواد داخل سرکه بمانند تا سرکه بوی آن‌ها را به خود بگیرد. برای ادویه‌زدن پیاز، سیر، عسل، فلفل دلمه‌ای و نمک مناسب هستند.

اگر می‌خواهید در زمستان نیز از بوی خوش سبزیجات بهاری بهره‌مند شوید آن‌ها را داخل سرکه بریزید و نگهداری کنید. سرکه بوی سبزیجات را به خود می‌گیرد و با اضافه کردن آن به انواع غذاها از رایحه خوش سبزی‌های بهاری لذت خواهید برد.

چگونه سرکه را معطر می‌سازند؟

- سبزی‌ها و میوه‌ها باید تا حد امکان تازه و آبدار باشند تا سرکه رنگ و بویی خوب و قوی داشته باشد. برای تهیهٔ سرکهٔ معطر میوه‌ای می‌توان از میوه‌های منجمد نیز استفاده کرد.
- ظرفی که می‌خواهید در آن سرکهٔ معطر تهیه کنید باید از جنس شیشه، سفال لعابدار یا فولاد آبکاری‌شده باشد. بهتر است از ظروف کوزه‌ای شکل با دهانهٔ گشاد یا بطری‌هایی به همین شکل استفاده کنید، چون پرکردن و تمیزکردن آن‌ها آسان‌تر است.
- سرکه باید در مکان تاریکی قرار داده شود، زیرا نور باعث تغییر رنگ مواد معطر و سرکه می‌شود. در ظرف را محکم ببندید و گاهگاهی آن را به آرامی تکان دهید.



انواع سرکهٔ سیب معطر نه تنها برای مصرف در سالاد و خوش‌طعم‌کردن غذاها مناسبند، بلکه برای بهداشت و زیبایی نیز جایگزین مناسبی برای انواع لوازم آرایش شیمیایی هستند.



- در دمای ۱۸ درجهٔ سانتیگراد سرکهٔ معطر پس از دو تا چهار هفته آماده می‌شود. البته این مدت زمان تقریبی است. گاهی آن را بچشید تا متوجه شوید بو و طعم دلخواه شما را پیدا کرده است یا خیر.
- اگر از بوی آن راضی هستید به وسیلهٔ یک تکه پارچه جوشانده شده یا کاغذ فیلتر آن را صاف کنید و در بطری بریزید. بطری‌ها را قبلاً با آب گرم استریل کنید. سرکهٔ معطر یک تا دو سال بوی خود را حفظ می‌کند.
- همیشه سرکه را در ظروف شیشه‌ای نگهداری کنید. ظروف فلزی یا حلبی مناسب نیستند زیرا اسید سرکه این مواد را می‌خورد و طعم سرکه با طعم فلز درهم می‌آمیزد.



- سرکه نیز ممکن است فاسد و خراب شود. از این رو باید همیشه پس از مصرف در شیشه سرکه را به خوبی ببندید. اگر سرکه شما در ظرف دربازی ماند و کدر شد می‌توانید آن را از یک تکه پارچه یا صافی رد کنید و دوباره آن را مورد استفاده قرار دهید.
- تا حد امکان سرکه را در محلی تاریک و خنک نگهداری کنید. شیشه‌های رنگی برای نگهداری سرکه مناسب‌تر از انواع بی‌رنگ هستند.

افزودن مقدار کمی نمک به سبزی‌هایی که داخل سرکه می‌ریزید توصیه می‌شود.

سرکهٔ گیاهی ادویه‌دار

برای تهیهٔ سرکهٔ سیب معطر بیش از هرچیز انواع گیاهان معطر با رنگ‌های روشن مانند ریحان، ترخون، مرزنگوش، بادرنجبویه، تشنک، پونه کوهی، جعفری فرنگی، شوید و آویشن مناسب هستند. اگر می‌خواهید سرکه بویی منحصر به فرد از یک گیاه به خصوص را داشته باشد برای هر شیشهٔ سرکه فقط یک نوع گیاه مصرف کنید. ولی اگر قصد دارید گیاهان را با یکدیگر مخلوط کنید، توجه داشته باشید که از لحاظ بو و رایحه با یکدیگر هماهنگی داشته باشند. مقدار مصرف گیاه برای معطر ساختن سرکه به درجهٔ بو و رنگ موردنظر شما بستگی دارد. اگر مقدار زیادی از گیاه را استفاده کنید مدت زمان لازم برای آماده‌شدن سرکهٔ معطر رنگی کوتاه‌تر خواهد بود. گیاهان تازه را به قطعات درشت خرد کنید. اگر آن‌ها را خیلی ریز خرد کنید ممکن است طعم سرکه بیش از حد نافذ و تند شود.

اگر هنگام پرکردن بطری سرکهٔ آماده‌شده یک شاخه از گیاه معطرکنندهٔ آن را داخل بطری بیندازید ظاهری زیبا و اشتهاآور پیدا خواهد کرد و



به مرور زمان بوی سرکه را نیز قوی‌تر خواهد کرد. شاخهٔ گیاه باید کاملاً در سرکه غوطه‌ور باشد زیرا در غیر این صورت کپک خواهد زد.

سرکه با مخلوط گیاهان خوش‌طعم و بو

مواد لازم: هرکدام از گیاهان زیر دو شاخه: آویشن، نعناع، اکلیل کوهی، پونهٔ کوهی و ترخون، یک تکهٔ کوچک کرفس، یک عدد جعفری با ساقه و ریشه، پنج عدد تره فرنگی، یک قاشق غذاخوری دانه‌های نکوبیدهٔ فلفل و یک لیتر سرکهٔ سیب.

طرز تهیه: سبزی‌ها را به خوبی بشویید و خشک کنید. کرفس، جعفری و تره‌فرنگی را خرد کنید و با دیگر سبزی‌ها و دانه‌های فلفل داخل ظرف یا کوزه‌ای بریزید و آن را با سرکهٔ سیب پر کنید، در کوزه را محکم ببندید و به مدت چهار هفته در مکان خنکی قرار دهید. پس از گذشت این مدت آن را از صافی رد کنید و داخل بطری بریزید. در بطری را ببندید و در مکان تاریک و معتدلی نگهداری کنید.

به انواع غذاهای گوشتی، سس‌ها و آش‌ها یک پیمانه سرکه مخلوط با گیاهان خوش عطری را که با غذایتان هماهنگی دارد اضافه کنید و علاوه بر خوش عطرشدن غذا از خواص مفید سرکه بهره‌مند شوید.

سرکه با عطر شوید

مواد لازم: حدود ۴۰ گرم برگ شوید، یک لیتر سرکهٔ سیب، مقدار کمی نمک

طرز تهیه: شوید را بشویید، خشک کنید و داخل کوزه‌ای بریزید و با سرکهٔ سیب کوزه را پر کنید، نمک را اضافه کرده در کوزه را ببندید و آن را حدود چهار هفته در مکان سرد و تاریکی قرار دهید. پس از آماده‌شدن سرکه آن را از صافی رد کنید. این سرکه برای مصرف با سالاد خیار مناسب است.

انواع مختلف: به جای شوید می‌توانید از ترخون، بادرنجبویه، نعناع، تشنک و... استفاده کنید.

سرکه با عطر ترخون

طرز تهیهٔ آن مانند سرکهٔ شوید است، برای تهیهٔ سس خردل مناسب است و چاشنی لذیذی برای تهیه انواع مختلف سس‌ها به خصوص سس بارنز[1] و رمولاد[2]، برای تهیه گوشت پرندگان، گوشت گوساله و غذاهای تهیه‌شده با قارچ و همچنین سالاد کاهو و سالاد مخلوط است. برای تکمیل طعم آن می‌توانید آب نصف لیمو را نیز به آن اضافه کنید.

یک بطری زیبای حاوی سرکه معطر می‌تواند هدیه خوبی برای دوستان صمیمی و آشنایان باشد.

سرکه با عطر ریحان

مواد لازم: ۶۰ گرم برگ‌های تازه ریحان، دانه‌های فلفل سبز، مقدار کمی نمک و یک لیتر سرکهٔ سیب.

طرز تهیه: برگ‌های ریحان را بشویید و کاملاً خشک کنید. تمام مواد اولیه را داخل کوزه‌ای بریزید و حداقل به مدت چهار هفته در مکان تاریکی با درجه دمای ۱۸ درجهٔ سانتیگراد قرار دهید. می‌توانید هنگام پرکردن بطری‌ها سرکه را از صافی رد کنید. اگر ریحان داخل سرکه بماند با گذشت زمان بو و رایحهٔ آن را قوی‌تر می‌کند.

انواع مختلف: اگر چهار حبه سیر و نصف یک پیاز را داخل این سرکه بیندازید طعم آن تندتر خواهد شد. البته هنگام پرکردن آن در بطری حتماً باید سرکه را از صافی رد کنید.

سرکه با عطر تشنک

مواد لازم: دو شاخه تشنک، نصف یک لیموی تازه و آبدار، نیم لیتر سرکهٔ سیب.

1. Souce béarnaise 2. Remoulad



طرز تهیه: به مدت دو روز تشتک‌ها را آویزان کنید تا خشک شوند. لیمو را به قطعات درشت تقسیم کنید. تمام مواد را داخل ظرف درداری بریزید و در آن را ببندید و به مدت دو هفته در مکان تاریک و خنکی قرار دهید. پس از آماده‌شدن سرکه را داخل بطری زیبا و بدون منفذی پر کنید.

مخلوط کردن دو یا سه نوع سرکه معطر و چند نوع روغن مانند روغن زیتون یا روغن گردو برای خوش‌طعم‌کردن سالادها توصیه می‌شود.

سرکهٔ با عطر سیر

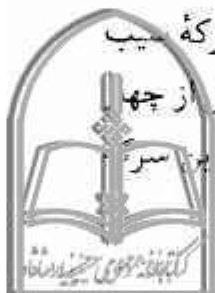
مواد لازم: بنا به ذائقهٔ خود تعداد ده تا پانزده حبه سیر، ده دانه فلفل نکوبیده، یک لیتر سرکه سیب.

طرز تهیه: پوست سیرها را بکنید، آن‌ها را نصف کنید و به همراه فلفل و سرکه داخل کوزه‌ای بریزید. پس از سه تا چهار هفته آن را از صافی رد کنید و داخل بطری بریزید. سرکهٔ سیر نه تنها چاشنی ایده‌آلی برای تهیهٔ انواع سالادهاست بلکه به غذاهای گوشتی، صدف، ماهی و غذاهای حاوی انواع سبزی‌ها نیز بو و رایحهٔ خوبی می‌بخشد و استفاده از سیر تازه برای تهیهٔ آن‌ها لزومی نخواهد داشت. سرکهٔ سیر برای خواباندن انواع گوشت کباب مانند گوشت بره مناسب است.

سرکه با عطر بادرنجبویه و نعناع

مواد لازم: ۲۵ گرم برگ نعناع، ۲۵ گرم برگ‌های بادرنجبویه لیمویی، نصف پوست یک لیموی آبدار، یک قاشق غذاخوری عسل، یک لیتر سرکهٔ سیب.

طرز تهیه: سبزیجات خردشده و عسل حل کرده را داخل سرکهٔ سیب بریزید. در صورت تمایل پوست لیمو را نیز به آن اضافه کنید. پس از چهار تا شش هفته سرکه را از صافی رد کنید و داخل بطری بریزید. این سرکه



دارای طعم و بوی تازه‌ای است و برای سالاد سبزی‌های تابستانی بسیار مناسب می‌باشد. پس از رقیق‌کردن با آب، شربت گوارای جان بخشی به دست می‌آید.

سرکه با عطر نعناع

مواد لازم: یک لیتر سرکهٔ سیب، شصت گرم برگ نعناع، یک شاخهٔ گیاه نعناع

طرز تهیه: روی نعناع سرکهٔ سیب بریزید و بگذارید به مدت چهار تا شش هفته بماند، سپس آن را از صافی رد کنید و داخل بطری بریزید. یک شاخه از گیاه نعناع را به همراه سرکه داخل بطری بیندازید.

یک لیوان آب و دو قاشق چایخوری سرکهٔ نعناع و یک قاشق چایخوری عسل بهترین دارو برای درمان سوءهاضمه خفیف است. مصرف آن همراه نوشیدنی‌های سرد خاصیت شاداب‌کننده دارد.

علاوه بر سرکه‌های معطری که در این کتاب معرفی شده‌اند شما نیز می‌توانید با ادویه‌ها یا شکوفه‌های مختلف دیگر سرکه معطر تهیه کنید.

سرکه ادویه‌دار تند و قوی

ادویه‌های مناسب برای تهیهٔ سرکهٔ ادویه‌دار زنجبیل، میخک، ترب‌کوهی، زیره، پیرونی، فلفل، دانه‌های خردل و دارچین هستند.

معمولاً ادویه‌های خیلی تند را برای مدت کوتاهی داخل سرکه می‌ریزند زیرا در غیر این صورت سرکه بسیار تند خواهد شد. ترب کوهی را همیشه باید با عسل یا شکر مخلوط کنید تا سرکه خیلی تند نشود.

سرکهٔ زنجبیلی

مواد لازم: نصف ریشه زنجبیل متوسط، یک لیتر سرکهٔ سیب، یک قاشق چایخوری عسل



طرز تهیه: پوست ریشه زنجبیل را بکنید، به قطعات درشت تقسیم کنید و آن را داخل سرکهٔ سیب بریزید. بگذارید به مدت دو تا چهار هفته بماند تا سرکه طعم زنجبیل را به خود بگیرد. عسل را پس از صاف‌کردن سرکه و درآوردن ریشه زنجبیل به آن اضافه کنید و سرکه را داخل بطری بریزید. این سرکه برای طبخ انواع غذاهای تایلندی، ویتنامی و کرئولی[1] مناسب است.

در برخی از فروشگاه‌ها می‌توان بطری‌ها یا ظروف بسیار زیبایی برای نگهداری سرکه یافت.

سرکهٔ ادویه‌دار معطر

مواد لازم: دو شاخه آویشن، نصف دستهٔ جعفری، نصف شاخهٔ اکلیل کوهی، سه برگ تشنک، دو عدد برگ بو، پنج دانه فلفل نکوبیده، نصف قاشق چایخوری دانه‌های خردل و یک لیتر سرکهٔ سیب.

طرز تهیه: تمام مواد را داخل ظرفی بریزید و بگذارید گیاهان داخل سرکه دو تا چهار هفته بمانند تا نرم شوند، سپس آن را صاف کنید و داخل بطری بریزید. ترب‌کوهی تازه و رنده‌شده سرشار از ویتامین C است. مایونزی که با سرکهٔ ادویه‌دار تهیه می‌شود برای سالاد گوشت پرندگان بسیار مناسب است.

سرکه زیره‌ای

مواد لازم: پنجاه گرم زیره، پنجاه گرم زیرهٔ پیوندی[2]، یک لیتر سرکهٔ سیب.

طرز تهیه: زیره را کمی در هاون بکوبید و در سرکهٔ سیب بریزید، پس از سه هفته آن را از صافی رد کنید.



۱. مهاجرین اروپایی آمریکای لاتین و سیاه‌پوستان، اهل آمریکای جنوبی را کرئولی می‌نامند. ـ م.

2. ...kummel

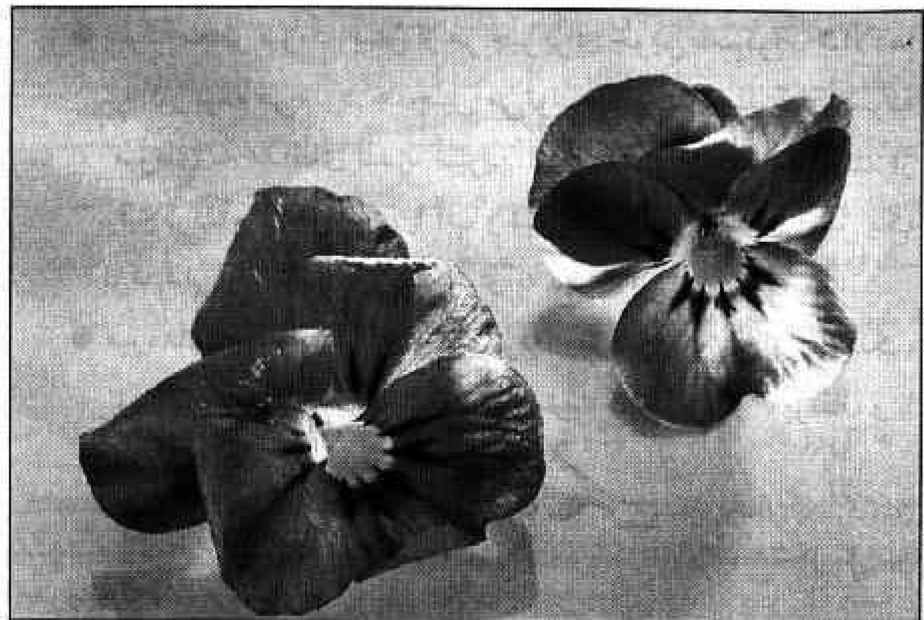
سالاد سبزیجات یا آش را به جای زیره یک بار با سرکهٔ زیره‌ای چاشنی بزنید.

سرکهٔ فلفلی

مواد لازم: دانه‌های فلفل سبز و قرمز هر کدام پانزده گرم، بیست گرم دانه‌های فلفل سیاه، یک حبه سیر، در صورت تمایل یک قاشق چایخوری دانه‌های خردل، یک لیتر سرکهٔ سیب.

طرز تهیه: دانه‌های فلفل را در هاون بکوبید، حبهٔ سیر را نصف کنید و در صورت تمایل به همراه خردل داخل سرکهٔ سیب بریزید. پس از دو تا سه هفته سرکه را از صافی رد کنید و در بطری بریزید. برای تزیین داخل هرکدام از بطری‌ها دانه‌های رنگارنگ فلفل و یا پوست فلفل بیندازید.

انواع سرکهٔ تند برای تهیهٔ سس‌های تند آتشین و سوپ‌ها (گولاش، سوپ لوبیا و سوپ چیلی «فلفل») و خواباندن گوشت کباب مناسب هستند.



گل‌های بنفشه نه تنها زیبا هستند بلکه برای مخلوط‌کردن با سرکه نیز ایده‌آل‌اند و به آن رایحه‌ای منحصر به فرد می‌بخشند.



سرکه ترب کوهی

مواد لازم: صد و پنجاه گرم ترب کوهی رنده‌شده، سی گرم تره‌فرنگی، مقدار کمی فلفل کاین، یک قاشق چایخوری نمک و یک لیتر سرکهٔ سیب.

طرز تهیه: تمام مواد را داخل ظرفی بریزید و بگذارید به مدت دو تا سه هفته بماند، سپس از صافی رد کنید و داخل بطری بریزید.

معطرکردن سرکه با میوه‌ها و اسانس‌های دیگر

علاوه بر میوه‌ها می‌توانید سرکه را با پوست پرتقال و لیمو، عسل، انواع مغزها (مانند فندق و گردو) و عصارهٔ گل‌ها مانند گل سرخ، بنفشه و اسطوخودوس معطر کنید. شکوفه‌های لطیف باید مدت طولانی‌تری داخل سرکه بمانند تا طعم موردنظر به دست بیاید. اگر سرکه و مواد معطرکننده را به آرامی تا دمای ۴۰ درجهٔ سانتیگراد گرم کنید زمان لازم برای آماده‌شدن سرکهٔ معطر کوتاه‌تر خواهد شد.

همیشه پس از مصرف سرکه در بطری آن را محکم ببندید تا خراب نشود، اگر در بطری سرکه باز ماند و سرکه شما کدر شد، آن را از صافی رد کنید تا صاف و زلال شود.

- سرکهٔ معطر میوه‌ای بیش از هر چیز برای خوش‌طعم‌کردن سالادها به کار برده می‌شود. همچنین می‌توان با افزودن چند قطره سرکهٔ میوه‌ای به غذاهای تند یا شیرین آن‌ها را خوش‌عطر ساخت. از رقیق‌کردن سرکهٔ میوه‌ای با آب و شیرین‌کردن با مقداری عسل یک نوشیدنی حیات‌بخش و کم‌کالری به دست می‌آید.
- میوه‌های مناسب برای معطرکردن سرکه عبارتند از: تمشک، توت‌فرنگی، گیلاس، تمشک سیاه، تمشک هولوندر[1]، پرتقال و با



۱. Holunderbeer، نوعی تمشک سیاه و براق که گیاه آن به شکل بوته‌ای با برگ‌های سبز تیره و پرزدار و گل آن به رنگ سفید مایل به زرد و شکوفه‌های آن به شکل گل آذین چتری بزرگ رشد می‌کنند. ـ م.

آب‌میوه‌های دیگر. میوه‌های درشت را باید خرد کرد تا عطر آن‌ها به سرکه نفوذ کند.

- سرکه‌ای که برای تهیهٔ سرکهٔ معطر میوه‌ای استفاده می‌شود باید حداقل هفت درصد اسید داشته باشد، زیرا به علت مخلوط‌شدن میوه با سرکه، اسیداستیک آن جذب می‌شود و ممکن است در پایان کار سرکه ترشی خود را از دست داده باشد.
- زمان لازم برای رسیدن سرکهٔ میوه‌ای حدود هشت هفته است. با چشیدن سرکه متوجه خواهید شد که آیا به درجه طعم و بوی دلخواه شما رسیده است یا خیر.

میوه‌های جنگلی طعم قوی‌تری از انواع پرورشی آن دارند. اگر میوه جنگلی در دسترستان است در تهیه سرکه معطر از آن استفاده کنید.

سرکهٔ سیب ملس با عسل

مواد لازم: پنجاه تا صد گرم عسل، یک لیتر سرکهٔ سیب.

طرز تهیه: عسل را با سرکه کاملاً مخلوط کنید تا در آن حل شود. توصیه می‌شود سرکه را کمی گرم کنید، سپس آن را در بطری بریزید. قبل از مصرف شیشه را تکان دهید. این سرکه برای خوش‌طعم‌کردن سالاد میوه و انواع دسر و همچنین سالاد برگ‌های تازه (کاهو، کلم،...) مناسب است. بسته به نوع عسلی که مصرف می‌کنید (عسل جنگلی، عسل شکوفه‌های زیرفون یا عسل اسطوخودوس) سرکهٔ شما دارای طعم به خصوصی خواهد بود. مزیت سرکهٔ عسل آماده‌شدن فوری آن است.

سرکهٔ گل رز یا سرکهٔ اسطوخودوس

سرکهٔ گلبرگ‌های رز طعم تلخ ملایمی دارد و برای تهیه دسرهایی که طعمی بین تلخ و شیرین دارند و همچنین برای استفاده در غذاهای آسیایی مناسب است.



سرکهٔ شکوفه‌های اسطوخودوس سوپ‌ها، انواع سبزی‌ها، سالادها و غذاهای گوشتی راکه با گیاهان مختلف چاشنی زده می‌شوند، خوشمزه‌تر می‌کند. طرز تهیهٔ سرکهٔ گل سرخ و سرکهٔ اسطوخودوس همانند سرکهٔ بنفشه است.

سرکهٔ بنفشه

مواد لازم: سی تا پنجاه گرم گل بنفشه، آب یک عدد لیمو، یک لیتر سرکهٔ سیب، مقدار کمی شکر.

طرز تهیه: گلبرگ‌های گل را خرد کنید و داخل قابلمه‌ای بریزید و با آبلیمو و دو قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب مخلوط کنید. چند ساعتی بگذارید بماند تا عصارهٔ آن خارج شود، سپس باقیماندهٔ سرکهٔ سیب را روی آن بریزید. عصاره را تا دمای ۴۰ درجهٔ سانتیگراد به آرامی گرم کنید، پس از سردشدن داخل کوزه بریزید. داخل سرکهٔ بنفشه یک تکه چوب دارچین خردکرده بریزید (در تهیهٔ سرکهٔ گل سرخ و سرکهٔ اسطوخودوس دارچین مصرف نکنید). پس از دو تا چهار هفته سرکه را از صافی رد کنید. اگر مایلید طعم آن کمی ملایم‌تر شود مقدار کمی شکر به آن بیفزایید. برای تزیین مقداری از گلبرگ‌های گل بنفشه را داخل بطری بیندازید.

سرکه بنفشه قدمتی صدساله دارد.

سرکهٔ بنفشه قدمتی صد ساله دارد. این سرکه به شیرینی‌ها و خوراک‌های شیرین طعم به‌خصوصی می‌بخشد. چون دسترسی به سرکهٔ بنفشه دشوار است ارزش این را دارد که خودتان آن را تهیه کنید. مقدار کمی از آن برای افزودن به سالادهایی که از شکوفه‌های خوراکی تهیه می‌شود بسیار مناسب است.



سرکهٔ شکوفه‌های یاس درختی

شکوفه‌های یاس درختی را در فصل شکوفه‌کردن جمع‌آوری و پاک می‌کنند تا هیچ یک از قسمت‌های چوبی در آن باقی نماند، زیرا باعث تلخ‌شدن طعم سرکه می‌شود. سپس آن‌ها را به صورت نیمه‌خشک در سرکه می‌ریزند و در کوزهٔ سربسته‌ای به مدت دو هفته در معرض حرارت آفتاب قرار می‌دهند. پس از گذشت این مدت مایع را به آرامی خالی می‌کنند و باقیماندهٔ داخل کوزه را با فشار آبگیری می‌کنند، سپس تمام مواد را به وسیلهٔ پارچه‌ای نازک یا کاغذ فیلتر صاف می‌کنند و در بطری می‌ریزند، سپس در بطری را محکم می‌بندند و در مکان خنکی نگهداری می‌کنند. بهتر است سرکه را در مکان تاریکی که درجه دمای محیط آن ۱۸ درجهٔ سانتیگرادباشد قرار دهید تا نور باعث تغییر رنگ آن نشود. لازم به ذکر است که گرچه این سرکه را سرکهٔ شکوفه‌های یاس درختی می‌نامند ولی آن را از شکوفه‌های هولوندر سیاه نیز تهیه می‌کنند. در شمال آلمان میوهٔ هولر را توت یاس درختی می‌نامند. برای هر لیتر سرکهٔ سیب هفت تا ده قاشق شکوفه‌های هولوندر تازه یا خشک لازم است.

با انواع شکوفه‌های خوش‌بو می‌توان سرکه معطر تهیه کرد.

سرکهٔ لیمو و پرتقال

مواد لازم: یک عدد لیمو و دو عدد پرتقال آبدار، یک لیتر سرکهٔ سیب.

طرز تهیه: میوه‌ها را پوست کنده و خرد کنید، چند تکه از پوست آن‌ها را به همراه میوه‌ها درون کوزه‌ای بریزید و سرکهٔ سیب را به آن اضافه کنید. در صورت تمایل می‌توانید پنجاه‌گرم جعفری یا شکوفه‌های بادرنجبویه لیمویی به آن اضافه کنید. سرکه باید سه تا چهار هفته بماند تا جا بیفتد. سپس آن را صاف کنید و درون بطری بریزید. برای تزیین چند



تکه چوب درخت لیمو یا پرتقال و مقداری از خلال پوست آن‌ها را داخل بطری بیندازید. این سرکهٔ خوش‌طعم شکوفه‌ای طعم خوراک‌های شیرین را ملایم‌تر می‌سازد.

سرکهٔ تمشک

مواد لازم: پانصد گرم تمشک رسیده، یک لیتر سرکهٔ سیب، در صورت تمایل یک بسته پودر وانیل.

طرز تهیه: تمشک‌ها، سرکهٔ سیب و پودر وانیل را درون کوزه‌ای بریزید. برای خوش‌رنگ‌تر شدن سرکه می‌توانید مقداری آب تمشک تازه به آن اضافه کنید. بگذارید دو تا سه هفته بماند سپس آن را صاف کنید. در حین صاف‌کردن تمشک‌ها را به خوبی فشار دهید تا عصارهٔ آن‌ها خارج شود. برای تزیین چند عدد میوهٔ تمشک را داخل بطری بیندازید. سرکهٔ تمشک مکمل خوبی برای طعم سالادهای تابستانی ساده است.

از انواع میوه‌های جنگلی وحشی و میوه‌های پرورشی می‌توان برای تهیه سرکه‌های خوش‌طعم بهره جست.

سرکهٔ توت‌فرنگی جنگلی

مواد لازم: دو قاشق غذاخوری شکر، یک لیتر سرکهٔ سیب، سیصد تا پانصد گرم توت‌فرنگی جنگلی.

طرز تهیه: ابتدا شکر را در سرکهٔ سیب حل کنید، سپس سرکه را روی میوه‌ها بریزید. حدود پنج هفته طول می‌کشد تا سرکه طعم میوه‌ها را به خود بگیرد. پس از این مدت سرکه را صاف کنید و در بطری بریزید. میوهٔ توت‌فرنگی را به عنوان تزیین داخل بطری نیندازید زیرا به مرور زمان له‌شده و غیرقابل تشخیص خواهد شد.



توت‌فرنگی جنگلی طعم بسیار قوی‌تری از انواع پرورشی آن دارد، بنابراین استفاده از انواع توت‌فرنگی وحشی ارجحیت دارد.

سرکهٔ سیب دارچینی

مواد لازم: هفت تکه چوب دارچین، دویست گرم سیب، دویست میلی‌لیتر آب سیب، یک لیتر سرکهٔ سیب.

طرز تهیه: چوب‌های دارچین را خرد کنید و با سیب‌های پوست‌کندهٔ قاچ‌شده و آب سیب مخلوط کنید. سرکهٔ سیب را روی مواد بریزید، پس از سه تا چهار هفته سرکه آماده می‌شود سپس می‌توانید آن را صاف کنید.

اگر سالادهای تابستانی رنگارنگ و ترد و تازه را با چند نوع سرکه مختلف مخلوط کنید طعم خوبی پیدا خواهند کرد. می‌توانید از روغن نیز استفاده کنید. روغن زیتون و روغن گردو به کار ببرید.





سس‌های خوش‌طعم

ویناگره[1]

انواع سس‌های سالاد حاوی سرکه را ویناگره می‌نامند.

مواد لازم: دو عدد تخم‌مرغ آب‌پز، سه قاشق غذاخوری روغن خار، دو قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب، فلفل سفید آسیاب‌شده، مقدار کمی نمک دریایی، پنج گرم انجیر وحشی، یک قاشق چایخوری خردل تند.

طرز تهیه: تخم‌مرغ‌ها را با چنگال له کنید و با بقیه مواد مخلوط کنید تا حالت سس پیدا کند. انجیر وحشی را در مرحلهٔ آخر به سس اضافه کنید، به جای آن می‌توانید از پیاز بهاری خردشده، یک حبه سیر له شده و سبزی‌های خردکرده (شوید، جعفری) استفاده کنید.

سس ویناگره برای مصرف با گوجه‌فرنگی، انواع کاهو و کلم، لوبیا، سیب‌زمینی و آرتیشو مناسب است.

سس «سالساورده»[2]

این سس از ایتالیای مرکزی است. معنی آن سس سبز است و برای مصرف با تخم‌مرغ آب‌پز و گوشت گوسالهٔ سرد مناسب می‌باشد.

مواد اولیه: یک بسته جعفری، سه تکه ماهی‌کولی (قسمت فیله تیغ گرفته)، یک عدد خیارترشی، یک عدد سیب‌زمینی آب‌پز، یک حبه سیر، یک عدد تره فرنگی، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون، یک قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب.

طرز تهیه: برگ‌های جعفری را کاملاً خرد کنید، سیب‌زمینی را له کرده، سیر و تره فرنگی را ریز خرد کنید. فیلهٔ ماهی‌کولی را به تکه‌های بلند و باریک ببرید، خیارترشی را خرد کنید. همهٔ مواد را با سرکه و روغن زیتون کاملاً مخلوط کنید.



1. vinaigrette   2. Salsa verde

سس استیک آتشین

این سس برای کباب‌های آبدار مانند گوشت و استیک بریان مناسب است، همچنین سس ایده‌آلی برای انواع فوندو[1] هاست. اگر کسی طعم خیلی تند را نمی‌پسندد می‌تواند مقدار کمتری پپرونی[2] و تاباسکو[3] مصرف کند و یا حتی فقط از مقدار کمی فلفل به عنوان ادویه استفاده کند.

مواد لازم: یک فنجان سس گوجه‌فرنگی، یک قاشق غذاخوری سنجد تلخ، دو تا سه عدد پپرونی کوچک، مقدار کمی فلفل، یک فنجان سس تاباسکو، چهار قاشق غذاخوری سرکه سیب.

طرز تهیه: پپرونی‌ها را ریز خرد کنید. سپس تمام مواد را به خوبی با یکدیگر مخلوط کنید. «سس شیطان» حاضر است. در صورت تمایل می‌توانید سس را با سیر له‌شده یا پیاز رنده‌شده (آب گرفته)، ترب کوهی تازه (رنده‌شده) یا سیب رنده‌شده و سس ورچستر[4] خوش‌طعم‌تر کنید.

برای تهیه شربت می‌توانید مقداری تمشک را داخل سرکه بریزید، پس از یک هفته میوه‌های داخل آن را له کنید سپس این مخلوط را با آب معدنی رقیق و با شکر شیرین کنید. معمولاً بچه‌ها این شربت را می‌پسندند.

سس کاری برای غذاهای گوشتی ساده

سس‌کاری همراه ایده‌آل جوجه، پاته و ماهی است.

طرز تهیه: بیست گرم کره، یک عدد پیاز، یک قاشق غذاخوری آرد یا استارتر سس شفاف، یک‌هشتم لیتر آب مرغ آماده، دو قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب، دو قاشق چایخوری پودرکاری، یک‌هشتم لیتر خامه (= ۱۲۵ گرم)

طرز تهیه: کره را آب کنید و پیاز خردشده را در آن تفت دهید، آرد یا استارتر را با آن مخلوط کرده و کم‌کم در آب مرغ حل کنید و روی شعلهٔ

1. Fondue
2. Peperoni
3. Tabasco
4. Worcester



ملایم به مدت پنج دقیقه حرارت دهید. پودر کاری و سرکهٔ سیب را اضافه کنید و مواد را به خوبی با یکدیگر مخلوط کنید. در پایان خامه را به مخلوط بیفزایید، پس از افزودن خامه سس را از روی شعله بردارید.

انواع سس‌های تهیه شده با سرکه علاوه بر خوش‌طعم کردن غذا در تزیین آن‌ها نیز کمک شایانی می‌نمایند.

سس کرفس

نام دیگر این سس «سس بُزیِر» [1] است و به همراه کرفس یا دیگر سبزی‌های سفید مانند گل‌کلم استفاده می‌شود. مصرف این سس به همراه گوشت سرد طعم بسیار خوبی به آن می‌بخشد.

مواد لازم: دو عدد تخم‌مرغ آب‌پز، یک قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب، یک عدد خیارترشی، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون بسیار اعلا، دو عدد تره فرنگی، مقدار کمی نمک و فلفل، یک قاشق غذاخوری انجیر وحشی، کمی سیر، انواع سبزی‌های تازه (بیش از همه تره).

طرز تهیه: زردهٔ تخم‌مرغ‌های آب پز را با چنگال له کنید و با سرکه، روغن و نمک مخلوط نمایید. سفیدهٔ تخم‌مرغ، خیارترشی، تره‌فرنگی و انجیروحشی را خرد کنید و به زرده تخم‌مرغ اضافه کنید. در صورت تمایل سیر له‌شده و سبزی‌های خردکرده را به آن بیفزایید.

چتنی سیب هندی

سس چتنی متعلق به کشور هندوستان است و انواع گوناگونی دارد. چتنی‌ها سس‌های ادویه‌دار تندی هستند که از انواع میوه‌های خردکرده تهیه می‌شوند و در واقع به کمک سرکه و شکر میوه‌ها را کنسرو می‌کنند.

چتنی سیب سس میوه‌ای اشتهاآوری است و برای مصرف با گوشت

1. Bozener

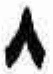


بریان، شنیتسل وینی، فیلهٔ گوشت و بیش از همه خوراک گوشت پرندگان مناسب است.

مواد لازم: یک کیلو سیب (خیلی شیرین نباشد)، دو تا سه عدد پیاز درشت، صد گرم مغز گردو، یک‌هشتم لیتر سرکهٔ سیب، دویست و پنجاه گرم نبات، آب نصف لیمو، دو تا سه برگ تازه تشنک، پودر خردل و زعفران هرکدام نصف قاشق چایخوری، به اندازهٔ نوک قاشق دارچین، پودر زنجبیل، رازیانه و در صورت تمایل یک تا دو قاشق چایخوری سس فلفل تند.

طرز تهیه: سیب‌ها را بشویید، قسمت میانی و هسته‌ها را جدا کرده و به قطعات کوچک خرد کنید، پیازها را خرد کنید و مغز گردوها را به دو نیم تقسیم نمایید، سرکهٔ سیب را گرم کرده، نبات را در آن حل کنید. سیب، پیاز، گردو، آب‌لیمو، تشنک خردشده و دیگر ادویه‌ها را در حین هم‌زدن به آن اضافه کنید. به مدت پانزده دقیقه بگذارید بجوشد و در این حین مدام آن را هم بزنید و بلافاصله در ظروف شیشه‌ای دردار که قبلاً آن‌ها را جوشانده‌اید بریزید. در ظرف‌ها را ببندید و تا مدتی آن‌ها را تکان ندهید. می‌توانید این سس را به عنوان هدیه به دوستان خود تقدیم کنید.





سرکهٔ سیب در خانه‌داری



ابــزار و آلات فـلزی آشـپزخانه و حـمام بـا سرکهٔ سـیب دوبـاره نـو می‌شوند.

پاک‌کنندهٔ طبیعی

استفاده از پاک‌کننده‌های شیمیایی همیشه بی‌ضرر و بی‌خطر نیست. تعداد بسیاری از این پاک‌کننده‌ها حاوی مواد خورنده و مضری هستند که باعث بروز آلرژی و بثورات جلدی می‌شوند. همچنین به علت پایا بودن و تجزیه‌نشدن برای محیط زیست نیز مضرند. سرکهٔ سیب طبیعی و ملایم جایگزین خوب و مناسبی برای پاک‌کننده‌های شیمیایی است. سرکهٔ سیب به علت داشتن خاصیت میکروب‌کشی و ضدعفونی‌کنندگی در خانه‌داری مورد مصرف فراوانی دارد. قدرت جرم‌زدایی سرکه از دیرباز شناخته شده است. سرکه چربی و لک و حتی بقایای چسب‌های سفت‌شده را از بین می‌برد، از تولید کپک جلوگیری می‌کند، حمام، آشپزخانه و توالت را جلا می‌دهد، لباس‌ها را نرم و رنگ آن‌ها را زنده‌تر می‌کند. از لحاظ بیولوژیکی سرکه قابل تجزیه بوده و برای محیط زیست ضرری ندارد. از لحاظ اقتصادی نیز مقرون به صرفه است. سرکه پاک‌کنندهٔ طبیعی بی‌ضرری است که طبیعت آن را به ما عرضه داشته است. صنایع سازندهٔ مواد پاک‌کننده نیز در سال‌های اخیر پاک‌کننده‌هایی را که حاوی سرکه هستند روانهٔ بازار کرده‌اند.



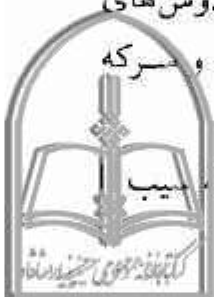
آنچه باید بدان توجه کنید

سرکهٔ سیبی که برای پاکیزگی و خانه‌داری استفاده می‌کنید باید کاملاً صاف و زلال و عاری از رسوب باشد، زیرا ممکن است در برخی موارد رسوب سرکه باعث ایجاد لکه شود. می‌توانید به جای سرکهٔ سیب از سرکهٔ انگور نیز استفاده کنید. اگر چیز دیگری در دسترستان نیست مخلوط یک به یک آب و سرکهٔ سیب مناسب است. برای تمیزکردن جرم و لک سرکهٔ قوی به کار ببرید. معمولاً سرکه‌های موجود در بازار حاوی ۲۵٪ اسانس سرکه هستند. این سرکه برای تهیهٔ انواع سالادها و غذاها مناسب نیست و در صورت لزوم باید کاملاً با آب رقیق شود.

سرکه قوی که به عنوان پاک‌کننده مصرف می‌شود بسیار اسیدی و قوی است، آن را از دسترس کودکان دور نگه دارید.

سرکه برای آهک‌زدایی

- برای پاک‌کردن آهک ته قابلمه باید ظرف موردنظر را پر از آب کنید و نصف فنجان سرکهٔ سیب به آن بیفزایید، بگذارید یک ساعت بماند، پس از گذشت این مدت آهک‌ها نرم و به راحتی کنده می‌شوند.
- بقایای آهک موجود در شیرهای آب یا بطری‌های فلزی به وسیلهٔ مالیدن سرکهٔ سیب از بین می‌روند. برای زدودن رسوبات شدید (سخت) سرکهٔ سیب خالص به کار ببرید.
- اگر قسمت‌های فلزی سردوش رسوب آهکی گرفته است به مدت نیم ساعت آن را در آب و سرکهٔ گرم قرار دهید. سردوش‌های پلاستیکی را می‌توان به مدت یک شب داخل آب و سرکه قرار داد.
- برای زدودن رسوب دستگاه قهوه‌جوش یک فنجان سرکهٔ سیب



داخل محفظهٔ آب آن بریزید و سپس آن را با آب سرد پر کنید. دستگاه را روشن کنید و بگذارید آن قدر بجوشد تا نصف آب آن بخار شود. سپس دستگاه را خاموش کنید، دو ساعت به همان حال بگذارید بماند تا سرکه اثر کند. سپس آب را دور بریزید و حداقل با دو کتری آب خالص دستگاه را آبکشی کنید تا بوی سرکه از بین برود.

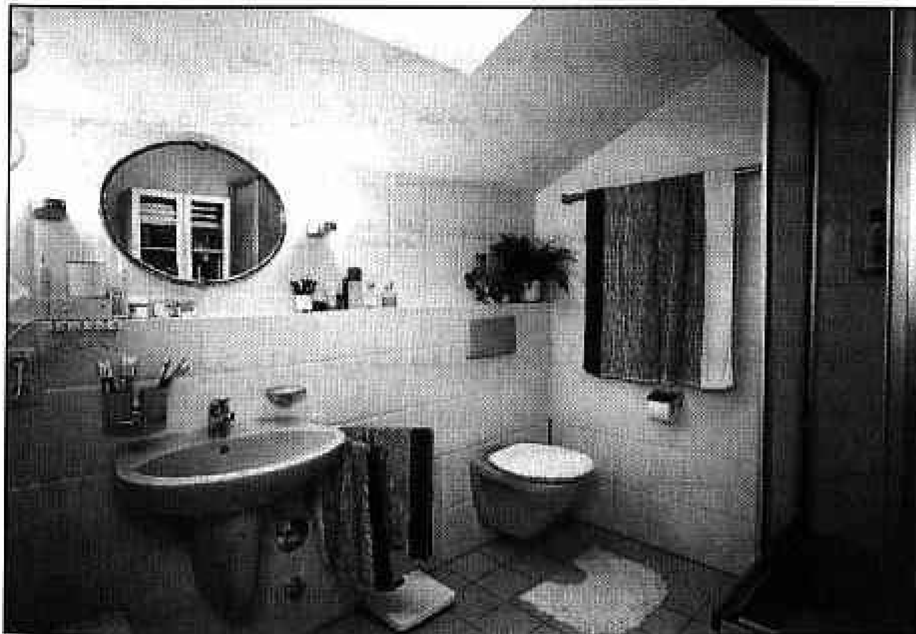
با اضافه کردن نمک به سرکه خاصیت آهک‌زدایی آن قوی‌تر می‌شود.

- لکه‌های آهک روی ظروف سفالی با مالیدن مخلوط سرکه و آب از بین می‌روند.
- حلقه‌های آهک روی گلدان‌ها را نیز به وسیلهٔ مالیدن پارچهٔ آغشته به آب و سرکه می‌توان محو کرد.
- خاصیت آهک‌زدایی سرکه را با اضافه‌کردن نمک می‌توان قوی‌تر ساخت.

آهک‌زدایی وسایل (برقی) منزل

- برای زدودن رسوب ماشین لباسشویی باید پنج لیتر سرکهٔ سیب را داخل محفظهٔ لباسشویی پر کنید و با دمای ۹۵ درجهٔ سانتیگراد روی برنامهٔ شستشوی اصلی قرار دهید.
- برای پاک‌کردن رسوب آهک کتری برقی آن را با آب و سرکه پر کنید و بجوشانید. پس از جوشیدن آب آن را خاموش کنید و بگذارید یک ساعت بماند. سپس آب را خالی کرده، چندین‌بار با آب خالص آبکشی کنید.
- برای آهک‌زدایی اتوی بخار محفظهٔ آب آن را با آب و سرکه پر کنید. آن را روشن کنید تا چند دقیقه بخار کند، سپس اتو را خاموش



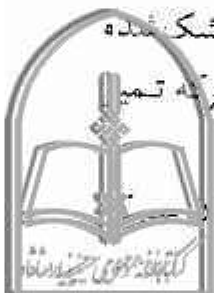


برای تمیز کردن حمام از مصرف پاک‌کننده‌های شیمیایی صرفنظر کنید و به جای آن از تأثیر طبیعی پاک‌کنندگی سرکه کمک بگیرید.

کنید. سرکه باید تمام طول شب داخل محفظهٔ آب بماند تا اثر کند، روز بعد محفظه را خالی و آبکشی کنید.

پاکیزگی و بهداشت

- اسفنج‌های طبیعی را اگر با آب و سرکهٔ گرم بشویید دوباره نرم و تمیز می‌شوند. سپس آن‌ها را تمام طول شب در مخلوط آب و سرکه (یک قسمت سرکه و دو قسمت آب) قرار دهید و روز بعد آن‌ها را با آب سرد آبکشی نمایید.
- کفش‌ها و پوتین‌هایی که لکه‌های نمک یا آب روی آن‌ها خشک شده یا کثیف هستند با مالیدن پارچهٔ آغشته به آب و سرکه تمیز می‌شوند.
- اگر داخل آبی که برای نظافت استفاده می‌کنید یک فنجان



سیب بریزید باعث پاکیزگی و ضدعفونی بیش‌تر محلی که تمیز می‌کنید می‌شود. سرکه بوهای نامطبوع را از بین می‌برد، از تولید کپک جلوگیری می‌کند و علاوه بر این همه چیز را برق می‌اندازد و جلا می‌دهد. با افزودن مقداری صابون مایع قلیایی و سرکه سیب به آب می‌توان از مصرف هرگونه مادهٔ پاک‌کنندهٔ شیمیایی صرفنظر کرد.

- برای تمیزشدن برس‌ها به مدت یک شب آن‌ها را در مخلوط آب و سرکه قرار دهید و سپس با آب خالص آبکشی کنید.
- وقتی برس ناخن پاک‌کن خیلی نرم می‌شود باید آن را یک شب در سرکه قرار دهید.
- اگر گهگاه یخچال را با آب و سرکه تمیز کنید کاملاً تمیز و عاری از هرگونه بو خواهد شد.
- اگر هفته‌ای یک‌بار ظرف نان را با آب و سرکه تمیز کنید کاملاً پاک و بهداشتی می‌شود و بوی خوبی می‌دهد. پس از این کار به خوبی ظرف را خشک کنید.
- اگر قابلمهٔ کوچک نسوزی را پر از آب و سرکه کنید و روی سینی فر قرار دهید و سپس آن را به مدت بیست دقیقه تا دمای ۱۵۰ درجه سانتیگراد گرم کنید به علت بخار حاصله سینی فر زودتر تمیز می‌شود و بوی آن نیز از بین می‌رود.
- اگر قلم موهای سفت‌شده را (در صورتی که با لاک یا مواد مشابه آغشته نشده باشد) در سرکهٔ سیب خالص بجوشانید و در همان ظرف تا هنگام خنک‌شدن باقی بگذارید، مجدداً نرم و زیبا خواهند شد.

مجسمه‌سازها می‌توانند گچ را به جای آب با سرکه مخلوط کنند، در این صورت گچ سریعاً خشک نمی‌شود و مدت طولانی‌تری نرم می‌ماند، بدین ترتیب زمان طولانی‌تری برای اصلاح و شکل‌دهی خواهند داشت.



ترفندهای خانه‌داری با سرکهٔ سیب

- اگر یک شب قبل از شستشوی لباس‌های کثیف به وسیلهٔ آب‌پاش به آن‌ها آب و سرکه بزنید آسان‌تر تمیز خواهند شد.
- اگر پاهای کودک در اثر ادرار زخم می‌شود، کهنه‌های او را با آب و صابون قلیایی که مقدار کمی سرکه به آن افزوده‌اید بشویید.
- لباس‌هایی را که روی آن‌ها لکه‌های عرق خشک شده‌اند قبل از شستشو داخل آب و سرکه خیس کنید و سپس به روش معمول بشویید. لکه‌ها کاملاً از بین خواهند رفت.
- اگر در آخرین مرحلهٔ آبکشی لباس‌های پشمی، ابریشمی، ابریشم مصنوعی و یا دیگر منسوجات لطیف مقدار کمی سرکهٔ سیب به آب اضافه کنید، تأثیری مثل مواد نرم‌کننده خواهد داشت و علاوه بر این رنگ و بافت لباس نو خواهد شد.
- پتوهای پشمی نیز با اضافه‌کردنِ یک پیمانه سرکهٔ سیب به آخرین مرحلهٔ آبکشی نرم و کُرکی می‌شوند.

به جای صرف انرژی اجازه دهید سرکه مدت زمان طولانی‌تری بر جرم‌ها و لکه‌ها اثر کند تا به آسانی بتوانید آن‌ها را پاک کنید.

آسان اتو کنید

- لباس‌های چروک را با آب و سرکه نمناک کنید و سپس با درجهٔ دمای متوسط اتو بکشید.
- اگر قبل از اتوزدن لباس، پارچه‌ای آغشته به آب و سرکه را روی آن بیندازید، خط اتو صاف‌تر خواهد شد.
- اگر هنگام اتوزدن گلدوزی‌های رنگیِ روی لحاف یا رومیزی یک دستمال پنبه‌ای خیس‌شده با آب و سرکه را به صورت پشت و رو بیندازید و با احتیاط روی درجهٔ دمای متوسط اتو بزنید، گلدوزی‌ها بی‌رنگ نخواهند شد.



براق‌کردن شیشه

- اگر لیوان‌های کدر را با آب و سرکه آبکشی کنید، مجدداً شفاف می‌شوند و درخشش تازه‌ای می‌یابند.
- ساده‌ترین نوع شیشه‌شور از مخلوط‌کردن آب گرم و یک تا دو فنجان سرکهٔ سیب درست می‌شود. با لاستیک شیشه شور شیشه‌ها را بشویید و با کاغذ روزنامه آن‌ها را خشک کنید. اگر شیشه‌ها خیلی کثیف هستند نصف قاشق غذاخوری صابون مایع نیز به مخلوط اضافه کنید.
- لاستیک‌های شیشه‌شور سفت شده را یک شب در آب و سرکه قرار دهید تا دوباره نرم شوند.
- اگر عینکتان را با آب و سرکه تمیز کنید و با پارچهٔ نرمی پلیش بزنید، کاملاً تمیز خواهد شد.

قبل از آغشته کردن لکه‌ها با سرکه قسمتی از پارچه را که در معرض دید نیست با سرکه آغشته کنید تا از ثابت بودن رنگ آن مطمئن شوید.

برای آب‌کشی ظروف

اضافه‌کردن سرکهٔ سیب به آب آبکشی اثر چربی‌زدا دارد و بوهای زننده را از بین می‌برد. قابلمه‌ها و ماهی‌تابه‌های کثیف را قبل از شستن یک شب در آب و سرکه خیس کنید تا به راحتی تمیز شوند.

- اگر تمام وسایل چوبی مانند تخته‌کار آشپزخانه و قاشق‌های چوبی را هر چند وقت یک بار با سرکهٔ سیب خالص تمیز کنید، کاملاً پاک و عاری از هرگونه چربی و بو خواهند شد.

مبارزه با لکه‌ها

- لکه‌های قدیمی و سفت‌شده (رنگ، خودکار، چای، تخم‌مرغ،



جلا و درخشندگی

● مالیدن مخلوطی از آبلیمو و سرکهٔ سیب به وسایل مسی جلای خاصی به آن‌ها می‌بخشد.

● اگر ظروف مسی و روحی کدر شده‌اند خمیری از سرکه و نمک درست کنید و به آن‌ها بمالید تا براق و درخشنده شوند.

● اگر پس از تمیزکردن کاشی‌های کف زمین یا سرامیک، یخچال، وان حمام، ظرفشویی و دستشویی آن‌ها را با سرکهٔ سیب زلال آبکشی کنید، براق و درخشان خواهند شد.

● برای براق‌کردن چرم ورنی باید پارچهٔ نرمی را به سرکه آغشته کنید و به آن بمالید.

مداد، میوه، جوهر و...) را می‌توان با مخلوطی از صابون قلیایی و سرکهٔ سیب از بین برد. قسمت موردنظر را یک شب در این مخلوط خیس کنید و سپس به روش معمول بشویید.

● اثرات باقی‌مانده از آدامس، سریش و چسب روی پارچه را با آب و سرکه یا سرکهٔ خالص نمناک کنید، بگذارید آن قدر بماند تا مادهٔ چسبیده به پارچه از آن کنده شود. اما قبل از این کار قسمتی از لباس را که در معرض دید نیست امتحان کنید تا مطمئن شوید سرکه رنگ پارچه را از بین می‌برد و لکه باقی می‌گذارد یا خیر.

سرکه باعث جلا و درخشندگی منزل شما می‌شود.

● اگر به چسب‌های قدیمی و سفت‌شدهٔ کاشی و ظروف سرکهٔ سیب خالص بمالید راحت‌تر کنده می‌شوند.

● لکه‌های روی قاشق، چنگال و کاردهای فلزی ضدزنگ با مالیدن پارچهٔ آغشته به سرکهٔ سیب از بین می‌روند.

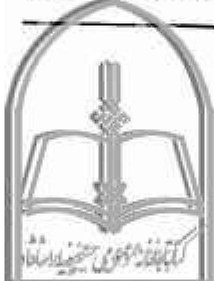


- هنگامی که به علت پوشیدن مکرر لباس‌های تیره لکه‌های چربی روی آن‌ها مشاهده می‌کنید، می‌توانید با برس‌زدن با آب و سرکه این لکه‌ها را از بین ببرید.

پاک‌کردن لکه‌ها

- مالیدن اسفنج آغشته به سرکه به فرش رنگ آن را زنده‌تر می‌کند و لکه‌های آن را از بین می‌برد.
- لکه‌های قهوه‌ای رنگ چای و قهوه روی قوری با مالیدن خمیری از نمک و سرکه از بین می‌روند. پس از این کار قوری را با آب جوش آبکشی کنید.
- لکه‌های شمع یا موم روی چوب را می‌توان با سشوار نرم کرده و سپس با کاغذ پاک کنید. برای این که هیچ اثری از لکه‌ها باقی نماند جای آن‌ها را با سرکه بمالید.
- به یقهٔ پیراهن زردشده خمیری از سرکه و جوش‌شیرین بمالید. در صورت لزوم بگذارید مدتی بماند تا سرکه اثر کند، سپس به روش معمولی پیراهن را بشویید.
- کثافات حشرات روی آیینه و شیشه را که سفت و خشک شده‌اند با لاستیک شیشه‌شور آغشته به سرکه بمالید تا پاک شود. بوی سرکه باعث می‌شود تا مدتی حشرات به شیشه‌ها نزدیک نشوند. مادربزرگ‌های ما نیز آیینه‌ها و شیشه‌ها را با کاغذ روزنامه و سرکه تمیز می‌کردند. یک بطری آب‌پاش را با آب و سرکه پر کنید، هیچ شیشه‌شوری بهتر از این وجود ندارد.

گرچه پاک‌کننده‌های شیمیایی تأثیری بسیار قوی‌تر و سریع‌تر از سرکه دارند ولی مطمئناً برای محیط زیست مضر هستند.



سرکه برای گل‌ها

● اگر به آب گلدان دو قاشق غذاخوری سرکه و دو قاشق غذاخوری شکر اضافه کنید، گل‌های چیده‌شده مدت طولانی‌تری تازگی خود را حفظ خواهند کرد. وقتی آب گلدان را عوض می‌کنید ته ساقهٔ گل‌ها را بچینید، این عمل نیز باعث بقای طولانی‌تر گل‌ها می‌شود.

● گیاهان آپارتمانی پهن‌برگ مانند درخت کائوچو را هرچند وقت یک بار با آب و سرکهٔ ولرم تمیز کنید، برای این کار سطح برگ را با محلول یادشده و با یک تکه پارچهٔ گردگیری پاک کنید.

گل‌ها و گیاهان آپارتمانی خود را با سرکه آشنا سازید.

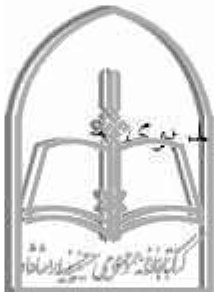
● گیاهان آپارتمانی و بالکنی را هفته‌ای یک بار با مخلوطی از آب و یک تا دو قاشق غذاخوری سرکه آب بدهید. این مخلوط باعث تقویت گیاه می‌شود، زیرا املاح موجود در سرکه کود ایده‌آلی برای گیاهان هستند.

● اگر هرچند وقت یک بار یک پیمانه سرکه و مقداری نمک را در آب‌پاش پر از آبی بریزید و سبزی‌ها و کاهوهایی را که خودتان کاشته‌اید با این مخلوط آب بدهید، شته‌ها و دیگر موجودات مزاحم روی آن‌ها از بین خواهند رفت.

● برای نابودکردن شته‌ها و حشرات موذی گیاهان آپارتمانی یا بالکنی پاشیدن آب و سرکه، که مقدار کمی نمک به آن اضافه شده، سودمند می‌باشد.

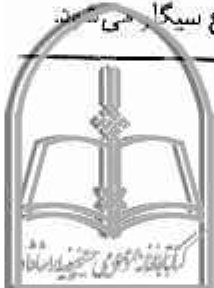
دافع بوهای نامطبوع

● اگر گاهی سطل زباله را با محلول سرکهٔ قوی آبکشی کنید بوی بد آن از بین می‌رود و عاری از هرگونه میکروب می‌شود.



- کتری برقی را که مدتی طولانی استفاده نکرده‌اید باید گاهی با آب و سرکه رقیق و گرم آبکشی کنید تا بوی ماندگی آن از بین برود.
- ظرف نان و کره یا دیگر ظرف‌های پلاستیکی یا فلزی نگهداری موادغذایی را به همین روش می‌توان تمیز کرد.
- اگر هفته‌ای یک بار یک فنجان سرکهٔ سیب داخل مجرای فاضلاب ظرفشویی، دستشویی و وان حمام بریزید، بوی زنندهٔ آن‌ها رفع می‌شود و کم‌تر دچار گرفتگی می‌شوند. پس از ریختن سرکه چند دقیقه تأمل کنید و سپس شیر آب را باز کنید تا لوله‌ها کاملاً تمیز شوند.
- هنگام شستن لباس‌ها و ملافه‌های نو نصف فنجان سرکهٔ سیب را در ماشین لباسشویی بریزید، این کار بوی مواد شیمیایی و رنگ اضافی آن را که ممکن است باعث بروز حساسیت شود، می‌شوید و از بین می‌برد.
- در مکانی که بوی رنگ تازه و بوی سیگار به مشام می‌رسد یک کاسه سرکهٔ خالص بگذارید، اگر بو خیلی شدید است می‌توانید کاسهٔ سرکه را روی حرارت ملایمی (شعله ضعیفی) قرار دهید تا اثر آن بیش‌تر شود.
- اگر با آب و سرکهٔ داغ داخل قفسه‌ها، یخچال و کشوها را بشویید
- بوی آن‌ها از بین می‌رود. البته پس از این کار باید محل را به خوبی هوا دهید.

مصرف سرکه به جای اسانس‌های خوش‌بوکنندهٔ هوا باعث از بین رفتن بوی نامطبوع سیگار می‌شود.



مصرف سرکه در رنگرزی

- برای رنگ‌کردن پارچه باید همیشه در آخرین آبکشی یک فنجان سرکه به آب اضافه کنید تا باعث ثبات رنگ شود.

● برای رنگ‌کردن تخم‌مرغ‌های عید یک پیمانهٔ کوچک سرکه را به رنگ اضافه کنید تا تخم‌مرغ‌ها بهتر رنگ بگیرند. علاوه بر این سرکه طعم خوبی به تخم‌مرغ‌ها می‌بخشد.

مصرف سرکه در بهداشت و نگهداری منسوجات

● به لباس‌های خیلی کثیف، قبل از این که آن‌ها را داخل ماشین لباسشویی بیندازید، کمی سرکهٔ سیب بپاشید. این کار باعث می‌شود لکه‌ها، به خصوص لکه‌های پروتئین راحت‌تر تمیز شوند.

● اگر هنگام شستن لباس‌های پشمی، ابریشمی و یا دیگر منسوجات ظریف یک پیمانه سرکه به آخرین مرحلهٔ آبکشی اضافه کنید، تأثیری همانند مواد نرم‌کننده خواهد داشت و رنگ آن‌ها را زنده‌تر خواهد کرد.

● آباژورهایی را که جنس آن از پارچهٔ ابریشمی است باید با دقت به وسیلهٔ مخلوط آب و سرکهٔ ولرم بمالید تا رنگ ابریشم تغییر نکند.



منابع

Bragg, Dr. P.C./*Bragg*, Dr. P.: Natürlicher Apfelessig. Das Gesundheits-Elexier. Waldthausen Verlag. 2. Auflage, Ritterhude 1995.

Hellmiß, M.: Heilfsten nach F.X. Mayr. Südwest Verlag. 4. Auflage, München 1996.

Hellmiß, M./Scheithauer, F.: Wirkungsvolle Hilfe bei Herpes. Südwest Verlag. 2. Auflage, München 1996

Klaeger, C.: Gesund und fit durch vitamine. Südwest Verlag. München 1995.

Oberbeil, K.: Fit durch Vitamine. Südwest Verlag. 12. Auflage, München 1997.

Thaker, E.: Das große Buch vom Essig. Reuille Verlag. Nyon/Schweiz 1996.

درمان طبیعی با

سرکه سیب



داروی خانگی امتحان‌شده

مقرون به صرفه و با روش مصرف آسان

تغذیه نادرست علت بروز بسیاری از بیماری‌هاست. این کتاب راهنما به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید با سرکهٔ سیب طبیعی میزان املاح بدن خود را افزایش دهید و اندام‌های درونی بدنتان را پالایش کنید. علاوه بر این می‌توانید بیماری‌های پوستی، قلب، عضلات، مفاصل، اعصاب و سیستم ادراری را با موفقیت کامل درمان کنید. این کتاب راهنمای دقیقی برای مصارف داخلی و خارجی سرکهٔ سیب است.